叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 大斋期：悔改的学校。(great Lent A School Of Repentance.) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

大斋期：悔改的学校。(Great Lent A School of Repentance.)

[greɪt]	[lent]
GREAT	**LENT**
伟大的	借出的

大斋期

[ə; eɪ]	[skuːl]	[ʌv; əv]	[rɪˈpentəns]
A	**SCHOOL**	**OF**	**REPENTANCE**
一个	学校	的	悔改

悔改学校

[ɪts]	[ˈmiːnɪŋ]	[fɔːr; fər]	[ˈɔːrθədɑːks]	[ˈkrɪstʃənz]
Its	**Meaning**	**for**	**Orthodox**	**Christians**
它是	意义	为了	正统	基督徒

它对东正教基督徒的意义

[baɪ]
by
经过

经过

[ðə; ðiː]	[ˌɑːrˈtiː]	.	[rev]	.	[ˌælɪgˈzændər]	[ˈʃmɛmən]
The	**Rt**	**.**	**Rev**	**.**	**Alexander**	**Schmemann**
这	rt	.	牧师	.	亚历山大	施梅曼

亚历山大·施梅曼主教阁下

[dɪˈpɑːrtmənt]	[ʌv; əv]	[rɪˈlɪdʒəs]	[ˌedʒuˈkeɪʃ(ə)n]
DEPARTMENT	**OF**	**RELIGIOUS**	**EDUCATION**
部门	的	宗教	教育

宗教教育系

[ˈɔːrθədɑːks]	[tʃɜːrtʃ]	[ɪn]	[əˈmerɪkə]
ORTHODOX	**CHURCH**	**IN**	**AMERICA**
正统	教会	在	美国

美国东正教会

[nuː]	[jɔːk]	-
New	**York**	**1970**
新的	约克	-

纽约，1970年

['sekənd]	['prɪntɪŋ]	-
Second	**Printing**	**1977**
第二	印刷	-

1977年第二版

['kɑːntents]
CONTENTS
内容

内容

[greɪt]	[lent]	[faɪv]
GREAT	**LENT**	**5**
伟大的	借出的	5

大斋期 5

[ðə; ði] [taɪm] [ʌv; əv] [rɪ'pentəns]

The	Time	of	Repentance
这	时间	的	悔改

悔改之时

['sʌndiz; -deiz][ʌv; əv] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] ['sɛvən]

SUNDAYS	OF	PREPARATION	7
星期日	的	准备	7

预备日的星期日 7

['lentən] ['wɜːrʃɪp] -

LENTEN	WORSHIP	13
大斋期	崇拜	-

四旬期敬拜 13

[haʊ] [kæn; kən][wiː; wi] [kiːp] [greɪt] [lent] ? -

HOW	CAN	WE	KEEP	GREAT	LENT	?	23
如何	能	我们	保持	伟大的	借出的	?	-

我们如何才能守好大斋期？23

[greɪt] [lent]

GREAT	LENT
伟大的	借出的

大斋期

[ðə; ði] [taɪm] [ʌv; əv] [rɪ'pentəns]

THE	TIME	OF	REPENTANCE
这	时间	的	悔改

悔改之时

" ['breðrən] , [waɪl] ['fæstɪŋ] ['bɑːdɪli] , [let][ˌjuː 'es]['ɔːlsoʊ][fæst] ['spɪrɪtʃuəli] ; [let][ˌjuː 'es]['luːs(ə)n] ['evri]

"	Brethren	,	while	fasting	bodily	,	let	us	also	fast	spiritually	;	let	us	loosen	every
"	弟兄们	,	尽管	禁食	身体上的	,	让	我们	还	快速地	精神层面	;	让	我们	松开	每一个

[bɑːnd][ʌv; əv][ɪn'dʒʌstɪs] ;

bond	of	injustice	;
纽带	的	不公正	;

弟兄们，我们身体禁食的同时，也要心灵禁食；让我们松开一切不义的捆绑；

[let][ˌjuː 'es] [dɪ'strɔɪ] [ðə; ði] [strɔːŋ] ['fetərz] [ʌv; əv] ['vaɪələns] ; [let][ˌjuː 'es][ter; tɪ(ə)r][ʌp] ['evri] [ˌʌn'dʒʌst]

let	us	destroy	the	strong	fetters	of	violence	;	let	us	tear	up	every	unjust
让	我们	破坏	这	强的	镣铐	的	暴力	;	让	我们	撕	向上	每一个	不公正

['raɪtɪŋ] ;

writing	;
写作	;

让我们摧毁暴力的强大枷锁；让我们撕毁一切不公正的文字；

[let][ˌjuː 'es] [gɪv] [bred] [tuː; tə][ðə; ði] ['hʌŋgri] [ænd; ənd][let][ˌjuː 'es] ['welkəm] [ðə; ði] ['hoʊmləs] [pʊr]

let	us	give	bread	to	the	hungry	and	let	us	welcome	the	homeless	poor
让	我们	给	面包	到	这	饥饿的	和	让	我们	欢迎	这	无家可归者	贫穷的

[tuː; tə]['aʊər; ɑːr] ['haʊzɪz] ,

to	our	houses	,
到	我们的	房屋	,

让我们给饥饿的人面包，让我们欢迎无家可归的穷人到我们家中来。

[ðæt] [frʌm; frəm] [kraɪst] ['aʊər; ɑːr][gɑːd][wiː; wi] [meɪ] [rɪ'siːv] [ðə; ði] [greɪt] ['mɜːrsi] .

that	from	Christ	our	God	we	may	receive	the	great	mercy	.
那	从	基督	我们的	上帝	我们	可能	收到	这	伟大的	怜悯	.

愿我们从基督我们的上帝那里得到莫大的怜悯。

" (- , ['wenzdeɪ] [ʌv; əv][ðə; ði][fɜːrst] [wiːk])

"	(	Stichira	,	Wednesday	of	the	First	Week	)
"	(	-	,	周三	的	这	第一的	星期	)

（Stichira，第一周星期三）

[wiː; wi][ɑːr; ər] [əˈproʊtʃɪŋ] [əˈgen][ðə; ði] [greɪt] [lent] — [ðə; ði][taɪm][ʌv; əv] [rɪˈpentəns] , [ðə; ði][taɪm]

We	are	approaching	again	the	Great	Lent	—	the	time	of	repentance	,	the	time
我们	是	接近	再次	这	伟大的	大斋期	—	这	时间	的	悔改	,	这	时间

[ʌv; əv][ˈaʊər; ɑːr][ˌrekənsɪliˈeɪʃ(ə)n][wɪð; wɪθ][gɑːd] .

of	our	reconciliation	with	God	.
的	我们的	和解	和	上帝	.

我们又将迎来大斋期——忏悔的时期，与上帝和好的时期。

[rɪˈpentəns] [ɪz][ðə; ði] [bɪˈgɪnɪŋ] [ænd; ənd][ˈɔːlsoʊ][ðə; ði][kənˈdɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ə; eɪ][ˈtruːli] [ˈkrɪstʃən] [laɪf] .

Repentance	is	the	beginning	and	also	the	condition	of	a	truly	Christian	life	.
悔改	是	这	开始	和	还	这	状况	的	一个	真的	基督教	生活	.

悔改是真正基督徒生活的开始，也是其必要条件。

" [rɪˈpent] ! " [wʌz; wəz][ðə; ði][fɜːrst][wɜːrd][ʌv; əv] [kraɪst] [wen] [hiː; hi][bɪˈgæn][tuː; tə] [priːtʃ] ([mæt] .

"	Repent	!	"	was	the	first	word	of	Christ	when	He	began	to	preach	(	Matt	.
"	悔改	!	"	曾是	这	第一的	单词	的	基督	什么时候	他	开始	到	布道	(	马特	.

[fɔːr] : -) .

4	:	17	)	.
4	:	-	)	.

“悔改吧！”是基督开始传道时说的第一句话（太 4:17）。

[bʌt; bət] [wʌt] [ɪz] [rɪˈpentəns] ?

But	what	is	repentance	?
但	什么	是	悔改	?

但什么是悔改?

[ɪn][ðə; ði]['deɪli] [rʌʃ] [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr][laɪf][wiː; wi][hæv; həv][noʊ][taɪm][tuː; tə] [θɪŋk] [əˈbaʊt][ˌaɪ 'tiː] ,

In	the	daily	rush	of	our	life	we	have	no	time	to	think	about	it	,
在	这	日常的	匆忙	的	我们的	生活	我们	有	不	时间	到	思考	关于	它	,

在忙碌的日常生活中，我们根本没有时间去思考这个问题。

[wiː; wi] ['sɪmpli] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː][fɔːr; fər]['græntɪd] [ðæt] [wiː; wi][mʌst; məst][goʊ][tuː; tə] [kənˈfeʃ(ə)n] , [rɪˈsiːv]

we	simply	take	it	for	granted	that	we	must	go	to	confession	,	receive
我们	简单地	拿	它	为了	的确	那	我们	必须	去	到	忏悔	,	收到

[ˌæbsəˈluːʃ(ə)n] ,

absolution	,
赦免	,

我们理所当然地认为，我们必须去忏悔，获得赦免。

[ænd; ənd] [ðen] [fərˈget] [ɔːl] [əˈbaʊt][ˌaɪ 'tiː][ʌnˈtɪl][nekst] [jɪr] .

and	then	forget	all	about	it	until	next	year	.
和	然后	忘记	全部	关于	它	直到	下一个	年	.

然后就把这件事忘得一干二净，直到明年再说。

[jet] [ðer; ðər][mʌst; məst][biː; bi][ə; eɪ]['riːz(ə)n] [waɪ] ['aʊər; ɑːr] [tʃɜːrtʃ] [hæz; həz][set][əˈpɑːrt]['sev(ə)n] [wiːks]

Yet	there	must	be	a	reason	why	our	Church	has	set	apart	seven	weeks
然而	那里	必须	是	一个	原因	为什么	我们的	教会	有	放	除	七	周

[æz; əz][ə; eɪ]['speʃ(ə)l][taɪm][ʌv; əv] [rɪˈpentəns] [ænd; ənd][kɔːlz] [iːtʃ] ['ɔːrθədɑːks] ['krɪstʃən] [tuː; tə][ə; eɪ]

as	a	special	time	of	repentance	and	calls	each	Orthodox	Christian	to	a
作为	一个	特别的	时间	的	悔改	和	呼叫	每个	正统	基督教	到	一个

['speʃ(ə)l]['spɪrɪtʃuəl] ['efərt] .

special	spiritual	effort	.
特别的	精神	努力	.

然而，我们的教会之所以将七周定为特殊的悔改时期，并呼吁每一位东正教基督徒进行特殊的灵性努力，必然是有原因的。

[ænd; ənd] [ðɪs] ['riːz(ə)n] [mʌst; məst] ['ɑːbviəsli] [kən'sɜːrn] [ˌem 'iː] , [maɪ] [laɪf] , [maɪ] [feɪθ] , [maɪ]

And	**this**	**reason**	**must**	**obviously**	**concern**	**me**	**,**	**my**	**life**	**,**	**my**	**faith**	**,**	**my**
和	这	原因	必须	明显地	忧虑	我	,	我的	生活	,	我的	信仰	,	我的

['membərʃɪp] [ɪn] [ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] .

membership	**in**	**the**	**Church**	**.**
会员资格	在	这	教会	.

而这个原因显然与我息息相关，与我的生活、我的信仰、我在教会中的成员身份有关。

[aɪ] [mʌst; məst] [traɪ] [tuː; tə] [ˌʌndər'stænd] [ˌaɪ 'tiː] ,

I	**must**	**try**	**to**	**understand**	**it**	**,**
我	必须	尝试	到	理解	它	,

我必须试着理解它。

[tuː; tə] ['fɑːloʊ] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] [aɪ] [kæn; kən] [ðə; ði] ['tiːtʃɪŋz] [ʌv; əv] [maɪ] [tʃɜːrtʃ] ,

to	**follow**	**as**	**much**	**as**	**I**	**can**	**the**	**teachings**	**of**	**my**	**Church**	**,**
到	跟随	作为	很多	作为	我	能	这	教义	的	我的	教会	,

尽可能地遵循教会的教义，

[biː; bi] ['ɔːrθədɑːks] [nɑːt] ['oʊnli] [baɪ] [neɪm] , [bʌt; bət] [ɪn] [laɪf] [ɪt'self] .

be	**Orthodox**	**not**	**only**	**by**	**name**	**,**	**but**	**in**	**life**	**itself**	**.**
是	正统	不是	仅有的	经过	姓名	,	但	在	生活	本身	.

不仅要在名义上信奉东正教，更要在生活中践行东正教。

[wʌt] [ðen] [ɪz] [rɪ'pentəns] ?

What	**then**	**is**	**repentance**	**?**
什么	然后	是	悔改	?

那么，什么是悔改?

[greɪt] [lent] ['gɪvz] [ðə; ði] ['ænsər] [tuː; tə] [ðɪs] ['kwestʃən] .

Great	**Lent**	**gives**	**the**	**answer**	**to**	**this**	**question**	**.**
伟大的	大斋期	给予	这	回答	到	这	问题	.

大斋期可以解答这个问题。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ɪn'diːd] [ə; eɪ] [skuːl] [ʌv; əv] [rɪ'pentəns] ,

It	**is**	**indeed**	**a**	**school**	**of**	**repentance**	**,**
它	是	的确	一个	学校	的	悔改	,

这的确是一所悔改学校。

[tuː; tə] [wɪtʃ] [iːtʃ] ['krɪstʃən] [mʌst; məst] [goʊ] ['evri] [jɪr] [ɪn] ['ɔːrdər] [tuː; tə] [rɪ'freʃ] [ðə; ði]

to	**which**	**each**	**Christian**	**must**	**go**	**every**	**year**	**in**	**order**	**to**	**refresh**	**the**
到	哪个	每个	基督教	必须	去	每一个	年	在	命令	到	刷新	这

[ˌʌndər'stændɪŋ] [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] [feɪθ] .

understanding	**of**	**his**	**faith**	**.**
理解	的	他的	信仰	.

每个基督徒每年都必须去那里，以更新他对信仰的理解。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ə; eɪ] ['wʌndərf(ə)l] ['pɪlgrɪmɪdʒ] [tuː; tə] [ðə; ði] ['veri] ['sɔːrsɪz] [ʌv; əv] ['ɔːrθədɑːksi] ,

It	**is**	**a**	**wonderful**	**pilgrimage**	**to**	**the**	**very**	**sources**	**of**	**Orthodoxy**	**,**
它	是	一个	精彩的	朝圣	到	这	非常	来源	的	东正教	,

这是一次通往东正教源头的美妙朝圣之旅。

[ə; eɪ] [ˌriːdɪ'skʌvəri] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['truːli] ['ɔːrθədɑːks] [weɪ] [ʌv; əv] [laɪf] .

a	**rediscovery**	**of**	**a**	**truly**	**Orthodox**	**way**	**of**	**life**	**.**
一个	重新发现	的	一个	真的	正统	方式	的	生活	.

重新发现真正的东正教生活方式。

[let] [ˌjuː 'es] [traɪ] [tuː; tə] [meɪk] [ðiːz] ['fɔːrti] [deɪz] [æz; əz] ['miːnɪŋf(ə)l] , [æz; əz] [diːp] , [ænd; ənd] [æz; əz]

Let	**us**	**try**	**to**	**make**	**these**	**forty**	**days**	**as**	**meaningful**	**,**	**as**	**deep**	**,**	**and**	**as**
让	我们	尝试	到	制作	这些	四十	天	作为	有意义的	,	作为	深的	,	和	作为

[rɪtʃ] , [æz; əz] ['pɑːsəb(ə)l] .

rich	**,**	**as**	**possible**	**.**
富有的	,	作为	可能的	.

让我们努力让这四十天尽可能地有意义、有深度、有收获。

[ɪn] [ðɪs] [briːf] [ˌeksplə'neɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [lent] [wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [diːl] [wɪð; wɪθ] :

In	this	brief	explanation	of	Lent	we	shall	deal	with	:
在	这	简短的	解释	的	大斋期	我们	将	交易	和	:

在这篇关于四旬斋的简要说明中，我们将探讨以下内容：

— [ðə; ði][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][fɔːr; fər] [greɪt] [lent] ,

—	the	preparation	for	Great	Lent	,
—	这	准备	为了	伟大的	大斋期	,

——大斋期的准备工作，

— [ðə; ði]['lentən] ['wɜːrʃɪp] [ʌv; əv][ðə; ði]['ɔːrθədɑːks] [tʃɜːrtʃ] ,

—	the	Lenten	worship	of	the	Orthodox	Church	,
—	这	大斋期	崇拜	的	这	正统	教会	,

——东正教的四旬斋礼拜

— [ðə; ði]['ɔːrθədɑːks] ['tiːtʃɪŋ] [ɑːn] ['fæstɪŋ] , [prer] [ænd; ənd] ['ʌðər] ['spɪrɪtʃuəl] ['efərts] [prɪ'skraɪbd]

—	the	Orthodox	teaching	on	fasting	,	prayer	and	other	spiritual	efforts	prescribed
—	这	正统	教学	在	禁食	,	祷告	和	其他	精神	努力	规定

['dʊrɪŋ] [lent] .

during	Lent	.
期间	大斋期	.

—东正教关于斋戒、祈祷和其他灵修活动在四旬斋期间的规定。

['sʌndiz; -deiz][ʌv; əv] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n]

SUNDAYS	OF	PREPARATION
星期日	的	准备

预备主日

[θriː] [wiːks] [bɪ'fɔːr] [lent] ['prɑːpər] [bɪ'gɪnz] [wiː; wi]['entər]['ɪntuː][ə; eɪ] ['pɪriəd] [ʌv; əv] [prɪ] - ['lentən]

Three	weeks	before	Lent	proper	begins	we	enter	into	a	period	of	pre	-	Lenten
三	周	前	大斋期	恰当的	开始	我们	进入	进入	一个	时期	的	预	-	大斋期

[ˌprepə'reɪʃ(ə)n] .

preparation	.
准备	.

在四旬斋正式开始前三周，我们进入四旬斋前的准备期。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['kɑːnstənt] ['fiːtʃər] [ʌv; əv][ðə; ði]['ɔːrθədɑːks][trə'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['wɜːrʃɪp] [ðæt] ['evri] ['meɪdʒər]

It	is	a	constant	feature	of	the	Orthodox	tradition	of	worship	that	every	major
它	是	一个	持续的	特征	的	这	正统	传统	的	崇拜	那	每一个	主要的

[lɪ'tɜːrdʒɪkl] [ɪ'vent] — (['krɪsməs] ,

liturgical	event	—	(	Christmas	,
礼仪	事件	—	(	圣诞节	,

在东正教的礼拜传统中，一个不变的特点是，每一个重要的礼仪活动——（圣诞节、

['iːstər] , [lent]) — [ɪz] [ə'naʊnst] [ænd; ənd] [prɪ'perd] [ɪn] [æd'væns] .

Easter	,	Lent	)	—	is	announced	and	prepared	in	advance	.
复活节	,	大斋期	)	—	是	宣布	和	准备	在	进步	.

复活节、大斋节）——都是提前宣布和准备的。

['noʊɪŋ] ['aʊər; ɑːr] [læk] [ʌv; əv][ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n] , [ðə; ði] " ['wɜːrldlinəs] " [ʌv; əv]['aʊər; ɑːr][laɪf] ,

Knowing	our	lack	of	concentration	,	the	"	worldliness	"	of	our	life	,
会心	我们的	缺少	的	专注	,	这	"	世俗	"	的	我们的	生活	,

意识到我们注意力不集中，以及我们生活的"世俗性"，

[ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] [kɔːlz]['aʊər; ɑːr] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði] ['sɪriəsnəs] [ʌv; əv][ðə; ði] [ə'proʊtʃɪŋ] [ɪ'vent] ,

the	Church	calls	our	attention	to	the	seriousness	of	the	approaching	event	,
这	教会	呼叫	我们的	注意力	到	这	严肃	的	这	接近	事件	,

教会提醒我们注意即将发生的事件的严重性。

[ɪn'vaɪts] [ˌjuː 'es][tuː; tə] ['medɪteɪt] [ɑːn][ɪts] [sɪg'nɪfɪkəns] .

invites	us	to	meditate	on	its	significance	.
邀请	我们	到	幽思	在	它是	意义	.

它引导我们思考其意义。

[ðʌs] , [bɪˈfɔːr] [wiː; wi][kæn; kən] [ˈpræktɪs] [lent] , [wiː; wi][ɑːr; ər][ˈgɪv(ə)n][ɪts] [ˈmiːnɪŋ] .

Thus	,	before	we	can	practice	Lent	,	we	are	given	its	meaning	.
因此	,	前	我们	能	实践	大斋期	,	我们	是	给定	它是	意义	.

因此，在我们能够实践四旬斋之前，我们首先要了解它的意义。

[ðɪs] [ˌprepəˈreɪʃ(ə)n] [ɪnˈkluːdz] [fɔːr] [kənˈsekjətɪv] [ˈsʌndiz; -deiz] [prɪˈsiːdɪŋ] [lent] ,

This	preparation	includes	four	consecutive	Sundays	preceding	Lent	,
这	准备	包括	四	连续的	星期日	前	大斋期	,

这项准备工作包括大斋节前的连续四个星期日，

[iːtʃ] [wʌn][ʌv; əv][ðem; ðəm] [ˈdedɪkeɪtɪd] [tuː; tə][sʌm; səm][ˌfʌndəˈment(ə)l][ˈæspekt][ʌv; əv] [rɪˈpentəns] . [wʌn]

each	one	of	them	dedicated	to	some	fundamental	aspect	of	repentance	.	1
每个	一	的	他们	投入的	到	一些	基本的	方面	的	悔改	.	1

.

:

.

他们各自致力于忏悔的某个基本方面。1.

[hjuːˈmɪlətɪ]

Humility
谦逊

谦逊

([ˈsʌndeɪ] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈpʌblɪkən] [ænd; ənd] [ˈfærɪsiː])

(	Sunday	of	the	Publican	and	Pharisee	)
(	星期日	的	这	酒馆老板	和	法利赛人	)

（税吏和法利赛人的星期日）

[ɑːn][ðə; ði] [iːv] [ʌv; əv] [ðɪs] [deɪ] ([aɪ] . [iː] . [ɑːn] [ˈsætərdeɪ] [æt; ət] [ˈvespərz]) [ðə; ði][lɪˈtɜːrdʒɪkl] [bʊk] [ʌv; əv]

On	the	eve	of	this	day	(	i	.	e	.	on	Saturday	at	Vespers	)	the	liturgical	book	of
在	这	前夕	的	这	天	(	我	.	e	.	在	周六	在	晚祷	)	这	礼仪	书	的

[ðə; ði][ˈlentən][ˈsiːz(ə)n] — [ðə; ði][traɪˈoʊdiən] [meɪks] [ɪts][fɜːrst] [əˈpɪrəns] [ænd; ənd][ˈtɛksts][frʌm; frəm]

the	Lenten	season	—	the	Triodion	makes	its	first	appearance	and	texts	from
这	大斋期	季节	—	这	三重奏	制作	它是	第一的	外貌	和	文本	从

[ˌaɪ ˈtiː][ɑːr; ər] [ˈædɪd] [tuː; tə][ðə; ði][ˈjuːʒuəl][lɪˈtɜːrdʒɪkl] [məˈtɪrɪəl] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈwiːkli] [ˌrezəˈrekʃ(ə)n]

it	are	added	to	the	usual	liturgical	material	of	the	weekly	Resurrection
它	是	额外	到	这	通常	礼仪	材料	的	这	每周	复活

[ˈsɜːrvɪs] .

service	.
服务	.

在这一天的前一天（即星期六的晚祷），大斋期的礼仪书——《三颂经》首次出现，其中的经文被添加到每周复活节礼拜的通常礼仪材料中。

[ðeɪ] [dɪˈveləp] [ðə; ði][fɜːrst][ˈmeɪdʒər] [θiːm] [ʌv; əv] [rɪˈpentəns] : [hjuːˈmɪlətɪ] .

They	develop	the	first	major	theme	of	repentance	:	humility	.
他们	发展	这	第一的	主要的	主题	的	悔改	:	谦逊	.

他们阐述了悔改的第一个主要主题：谦卑。

[ðə; ði][ˈgɑːsp(ə)l][ˈles(ə)n] ([luːk] - : - - -) [ˈtiːtʃɪz] [ˌjuː ˈes] [ðæt] [hjuːˈmɪlətɪ][ɪz][ðə; ði][kənˈdɪʃ(ə)n][ʌv; əv]

The	Gospel	lesson	(	Luke	18	:	10	-	14	)	teaches	us	that	humility	is	the	condition	of
这	福音	课	(	卢克	-	:	-	-	-	)	教导	我们	那	谦逊	是	这	状况	的

[rɪˈpentəns] .

repentance	.
悔改	.

福音书（路加福音 18:10-14）教导我们，谦卑是悔改的条件。

[ðə; ði] ['pærəbl] [ʌv; əv][ðə; ði]['pʌblɪkən] [ænd; ənd] ['færɪsiː] ['pɪktʃərz] [ə; eɪ][mæn] [huː] [ɪz]['ɔːlweɪz] [pliːzd]

The	parable	of	the	Publican	and	Pharisee	pictures	a	man	who	is	always	pleased
这	寓言	的	这	酒馆老板	和	法利赛人	图片	一个	男人	WHO	是	总是	高兴

[wɪð; wɪθ][hɪm'self][ænd; ənd] [huː] [θɪŋks] [ðæt] [hiː; hi] [kəm'plaiz][wɪð; wɪθ][ɔːl][ðə; ði] [ri'kwaiəmənt] [ʌv; əv]

with	himself	and	who	thinks	that	he	complies	with	all	the	requirements	of
和	他自己	和	WHO	思考	那	他	符合	和	全部	这	要求	的

[rɪ'lɪdʒən] .

religion	.
宗教	.

税吏和法利赛人的比喻描绘了一个自以为是、认为自己已经遵守了所有宗教要求的人。

[hiː; hi][ɪz] [praʊd] [ʌv; əv][hɪm'self][ænd; ənd][self] - [ə'ʃʊrd] .

He	is	proud	of	himself	and	self	-	assured	.
他	是	自豪的	的	他自己	和	自己	-	保证	.

他为自己感到骄傲，并且充满自信。

[ɪn] [ri'æləti] , [haʊ'evər] , [hiː; hi][hæz; həz]['fɔːlsəˌfaɪd][ðə; ði] ['miːnɪŋ] [ʌv; əv][rɪ'lɪdʒən] .

In	reality	,	however	,	he	has	falsified	the	meaning	of	religion	.
在	现实	,	然而	,	他	有	伪造	这	意义	的	宗教	.

然而，实际上他歪曲了宗教的意义。

[hiː; hi][hæz; həz] [rɪ'djʊst] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ɪk'stɜːrn(ə)l] [ˌɑːbzɝ'veɪʃənz] [ænd; ənd][hiː; hi] ['meʒərz] [hɪz; ɪz]['paɪəti]

He	has	reduced	it	to	external	observations	and	he	measures	his	piety
他	有	减少	它	到	外部的	观察	和	他	措施	他的	虔诚

[baɪ][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['mʌni] [hiː; hi] ['gɪvz] [tuː; tə][ðə; ði]['temp(ə)l] .

by	the	amount	of	money	he	gives	to	the	temple	.
经过	这	数量	的	钱	他	给予	到	这	寺庙	.

他将虔诚简化为外在的观察，并以向寺庙捐赠的金额来衡量自己的虔诚。

[rɪ'lɪdʒən] [ɪz][fɔːr; fər][hɪm; ɪm][ə; eɪ] [sɔːrs] [ʌv; əv][self] - [ˌædmə'reɪʃ(ə)n] .

Religion	is	for	him	a	source	of	self	-	admiration	.
宗教	是	为了	他	一个	来源	的	自己	-	钦佩	.

对他来说，宗教是自我欣赏的来源。

[ðə; ði]['pʌblɪkən] ['hʌmblz] [hɪm'self][ænd; ənd][hjuː'mɪləti]['dʒʌstifaiz][hɪm; ɪm] [bɪ'fɔːr] [gɑːd] .

The	Publican	humbles	himself	and	humility	justifies	him	before	God	.
这	酒馆老板	谦卑	他自己	和	谦逊	证明其合理性	他	前	上帝	.

税吏谦卑自己，而谦卑使他在上帝面前称义。

" [let] [ˌjuː 'es][ə'vɔɪd][ðə; ði] [haɪ] - [floʊn] [spiːtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['færɪsiː] " — [sez] [ðə; ði] [kən'teɪkiən]

"	Let	us	avoid	the	high	-	flown	speech	of	the	Pharisee	"	—	says	the	Kontakion
"	让	我们	避免	这	高的	-	飞行	演讲	的	这	法利赛人	"	—	说道	这	kontakion

[ʌv; əv][ðə; ði] [deɪ] — " [ænd; ənd] [lɜːrn] [ðə; ði]['mædʒəsti][ʌv; əv][ðə; ði] ['pʌblɪkənz] ['hʌmb(ə)l][wɜːrdz] . "

of	the	day	—	"	and	learn	the	majesty	of	the	Publican's	humble	words	.	"
的	这	天	—	"	和	学习	这	威严	的	这	酒馆老板	谦逊的	字	.	"

[ˌtuː'tuː] .

2	.
2	.

“让我们避开法利赛人的高言辞，”当时的赞歌说道，“学习税吏谦卑话语的庄严。”2.

[rɪ'tɜːrn] [tuː; tə][ðə; ði] ['fɑːðər]

Return	to	the	Father
返回	到	这	父亲

回归天父

(['sʌndeɪ] [ʌv; əv][ðə; ði]['prɑːdɪg(ə)l] [sʌn])

(	Sunday	of	the	Prodigal	Son	)
(	星期日	的	这	浪子	儿子	)

（浪子回头主日）

[ðə; ði]['gɑːsp(ə)l] ['riːdɪŋ] [ʌv; əv] [ðɪs] [deɪ] ([luːk] - :
The Gospel reading of this day (Luke 15 :
这 福音 阅读 的 这 天 (卢克 - :

今日福音经文（路加福音 15:

- - -) ['gɪvz] [ˌjuː 'es][ðə; ði]['sekənd] [θiːm] [ʌv; əv] [lent] [ænd; ənd] [rɪ'pentəns] : [ðæt] [ʌv; əv][ðə; ði]
11 - 32) gives us the second theme of Lent and repentance : that of the
- - -) 给予 我们 这 第二 主题 的 大斋期 和 悔改 : 那 的 这
[rɪ'tɜːrn] [tuː; tə][gɑːd] .
return to God .
返回 到 上帝 .

11-32）提出了四旬斋和悔改的第二个主题：回归上帝。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [ək'nɑːlɪdʒ] [sɪnz][ænd; ənd][tuː; tə] [kən'fes] [ðem; ðəm] .
It is not enough to acknowledge sins and to confess them .
它 是 不是 足够的 到 承认 罪孽 和 到 承认 他们 .

仅仅承认罪过并忏悔是不够的。

[rɪ'pentəns] [rɪ'meɪnz] ['fruːtləs] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði][dɪ'zaɪər][ænd; ənd][dɪ'sɪʒ(ə)n][tuː; tə] [tʃeɪndʒ] [laɪf] , [tuː; tə]
Repentance remains fruitless without the desire and decision to change life , to
悔改 遗迹 徒劳无功 没有 这 欲望 和 决定 到 改变 生活 , 到
[goʊ] [bæk] [tuː; tə][gɑːd] ,
go back to God ,
去 后退 到 上帝 ,

如果没有改变生活、回归上帝的愿望和决心，悔改就毫无意义。

[tuː; tə] [bɪ'gɪn] [ðə; ði] ['muːvmənt] [ʌv; əv] [ə'senʃn] [ænd; ənd][ˌpjʊrɪfɪ'keɪʃ(ə)n] .
to begin the movement of ascension and purification .
到 开始 这 移动 的 升天 和 纯化 .

开启提升和净化的运动。

[wiː; wi][mʌst; məst]['riːəlaɪz] [ðæt] [wiː; wi][hæv; həv][lɔːst]['aʊər; ɑːr]['spɪrɪtʃuəl] ['bjuːti] [ænd; ənd]['pjʊrəti]
We must realize that we have lost our spiritual beauty and purity
我们 必须 意识到 那 我们 有 丢失的 我们的 精神 美丽 和 纯度
[ænd; ənd][wiː; wi][mʌst; məst][wɑːnt][tuː; tə] [rɪ'kʌvər] [ðem; ðəm] :
and we must want to recover them :
和 我们 必须 想 到 恢复 他们 :

我们必须意识到我们已经失去了精神上的美好和纯洁，我们必须渴望重新找回它们：

" . . . [aɪ][ʃæl; ʃəl] [rɪ'tɜːrn] [tuː; tə][ðə; ði] [kəm'pæʃənət] ['fɑːðər] ['kraɪɪŋ] [wɪð; wɪθ] [terz] :
" . . . I shall return to the compassionate Father crying with tears :
" . . . 我 将 返回 到 这 富有同情心 父亲 哭泣 和 眼泪 :

"……我将含泪回到慈爱的天父身边：

[rɪ'siːv] [ˌem 'iː][æz; əz][wʌn][ʌv; əv] [ðaɪ] ['sɜːrvənt] .
Receive me as one of Thy servants .
收到 我 作为 一 的 你的 仆人 .

请接纳我成为您的仆人之一。

" [æt; ət]['mætnz][wiː; wi] [sɪŋ] [sɑːm] - : " [baɪ][ðə; ði] ['rɪvəz] [ʌv; əv]['bæbilən] , [ðer; ðər][wiː; wi][sæt]
" At Matins we sing Psalm 137 : " By the rivers of Babylon , there we sat
" 在 晨祷 我们 唱歌 诗篇 - : " 经过 这 河流 的 巴比伦 , 那里 我们 卫星
[daʊn] [ænd; ənd] [wept] ,
down and wept ,
向下 和 哭泣 ,

"在晨祷时，我们唱诗篇137篇：'我们在巴比伦的河边坐下哭泣，

[wen] [wiː; wi] [rɪ'membər] ['zaɪən] . . . .
when we remembered Zion . . . .
什么时候 我们 记得 锡安 . . . .

当我们想起锡安……

[ɪf] [aɪ] [fər'get] [ðiː] , [oʊ] [dʒə'ruːsələm] , [let] [maɪ] [raɪt] [hænd] [fər'get] [hɜːr; hər] ['kʌnɪŋ] .

If	I	forget	thee	,	O	Jerusalem	,	let	my	right	hand	forget	her	cunning	.
如果	我	忘记	你	,	哦	耶路撒冷	,	让	我的	正确的	手	忘记	她	狡猾	.

耶路撒冷啊，我若忘记你，情愿我的右手忘记她的技巧。

" [ðə; ði] ['krɪstʃən] [ri'membəz] [ænd; ənd] [noʊz] [ðæt] [hiː; hi] [hæz; həz] [lɔːst] [kə'mjuːniən] [wɪð; wɪθ] [gɑːd]

"	The	Christian	remembers	and	knows	that	he	has	lost	communion	with	God
"	这	基督教	记得	和	知道	那	他	有	丢失的	圣餐	和	上帝

,

,

,

基督徒记得并知道自己已经失去了与上帝的联系，

[ðə; ði] [piːs] [ænd; ənd] [ðə; ði] [dʒɔɪ] [ʌv; əv] [hɪz; ɪz] ['kɪŋdəm] , [ðə; ði] ['pjʊrəti] [ʌv; əv] [ðə; ði] [nuː] [laɪf] .

the	peace	and	the	joy	of	His	Kingdom	,	the	purity	of	the	new	life	.
这	和平	和	这	喜悦	的	他的	王国	,	这	纯度	的	这	新的	生活	.

祂国度的平安与喜乐，新生命的纯洁。

[fɔːr; fər] [hiː; hi] [wʌz; wəz] ['bæptaɪzd; bæp'taɪzd] , [ˌɪntrə'duːst] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['bɑːdi] [ʌv; əv] [kraɪst] ,

For	he	was	baptized	,	introduced	into	the	Body	of	Christ	,
为了	他	曾是	受洗	,	介绍	进入	这	身体	的	基督	,

因为他受了洗，加入了基督的身体。

[bʌt; bət] [hɪz; ɪz] [sɪnz] [hæv; həv] ['drɪvn] [hɪm; ɪm] [ə'weɪ] [frʌm; frəm] [gɑːd] .

but	his	sins	have	driven	him	away	from	God	.
但	他的	罪孽	有	驱动	他	离开	从	上帝	.

但他的罪恶使他远离了上帝。

[rɪ'pentəns] , ['ðerfɔːr] , [ɪz] [ðɪs] [dɪ'zaɪər] [tuː; tə] [rɪ'tɜːrn] [tuː; tə] [gɑːd] , [ə; eɪ] ['muːvmənt] [ʌv; əv] [lʌv]

Repentance	,	therefore	,	is	this	desire	to	return	to	God	,	a	movement	of	love
悔改	,	所以	,	是	这	欲望	到	返回	到	上帝	,	一个	移动	的	爱

[ænd; ənd] [trʌst] :

and	trust	:
和	相信	:

因此，悔改就是渴望回归上帝，是一种爱与信赖的行动：

" [aɪ] [hæv; həv] ['wɪkɪdli] [streɪd] [ə'weɪ] [frʌm; frəm] [ðaɪ] ['fɑːðərli] ['glɔːri] ,

"	I	have	wickedly	strayed	away	from	Thy	Fatherly	glory	,
"	我	有	邪恶地	迷路了	离开	从	你的	父爱	荣耀	,

“我已背离祢父爱的荣耀，犯下了罪恶。”

[ænd; ənd] ['weɪstɪd] [ðə; ði] ['rɪtʃɪz] [ðaʊ] [geɪv] [ˌem 'iː] [ə'mʌŋ] ['sɪnərz] .

and	wasted	the	riches	Thou	gavest	me	among	sinners	.
和	浪费	这	财富	你	给予	我	之中	罪人	.

我将你赐予我的财富浪费在了罪人身上。

[ðen] [duː] [aɪ] [reɪz] [ðə; ði] [prɑːdɪgəlz] [kraɪ] ['ʌntəˌʌntu] [ðiː] , [oʊ] ['baʊntɪf(ə)l] ['fɑːðər] , [aɪ] [hæv; həv] [sind]

Then	do	I	raise	the	prodigal's	cry	unto	Thee	,	O	Bountiful	Father	,	I	have	sinned
然后	做	我	增加	这	浪子的	哭	到	汝	,	哦	丰富	父亲	,	我	有	罪过

[ə'genst] [ðiː] :

against	Thee	:
反对	汝	:

那么，我便向你发出浪子般的呼求，仁慈的天父啊，我得罪了你：

[teɪk] [ˌem 'iː] [bæk] [æz; əz] [ə; eɪ] ['penɪtənt] , [ænd; ənd] [meɪk] [ˌem 'iː] [æz; əz] [wʌn] [ʌv; əv] [ðaɪ] [haɪrd] ['sɜːrvənt]

take	me	back	as	a	penitent	,	and	make	me	as	one	of	thy	hired	servants
拿	我	后退	作为	一个	忏悔者	,	和	制作	我	作为	一	的	你的	雇用	仆人

. . . .

: : : :

. . . .

请接纳我，让我做你的雇工.....

" ([kən'teɪkiən] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] [deɪ]) [θri:] .
" (Kontakion of the day) 3 .
" (kontakion 的 这 天) 3 .

"（当日的 Kontakion）3.

[ðə; ðɪ][læst]['dʒʌdʒmənt]
The Last Judgment
这 最后的 判断

最后的审判

([mi:t] [fer] ['sʌndeɪ])
(Meat Fare Sunday)
(肉 票价 星期日)

（周日肉类美食节）

[ɑ:n] [mi:t] [fer] ['sætərdeɪ] ([prɪ'si:dɪŋ] [ðɪs] ['sʌndeɪ])
On Meat Fare Saturday (preceding this Sunday)
在 肉 票价 周六 (前 这 星期日)

周六肉类美食节（本周日之前）

[ðə; ðɪ] [tʃɜ:rtʃ] [pri'skraibz] [ðə; ðɪ][ju:nɪ'vɜ:rs(ə)l] [kəˌmemə'reɪʃn] [ʌv; əv][ɔ:l][hɜ:r; hər] [dɪ'pɑ:rtɪd] ['membər]
the Church prescribes the universal commemoration of all her departed members
这 教会 规定 这 普遍的 纪念 的 全部 她 已离开 成员
.
:
.

教会规定要普遍纪念所有已故的成员。

[ðə; ðɪ] [tʃɜ:rtʃ] [ɪz]['ju:nəti][ænd; ənd] [lʌv] [ɪn] [kraɪst] .
The Church is unity and love in Christ .
这 教会 是 统一 和 爱 在 基督 .

教会是在基督里的合一与爱。

[wi:; wi][ɔ:l] [dɪ'pend] [ɑ:n] [i:tʃ] ['ʌðər] , [bɪ'lɔ:ŋ] [tu:; tə] [i:tʃ] ['ʌðər] , [ɑ:r; ər][ju'naɪtɪd][baɪ][ðə; ðɪ] [lʌv]
We all depend on each other , belong to each other , are united by the love
我们 全部 依赖 在 每个 其他 , 属于 到 每个 其他 , 是 团结的 经过 这 爱
[ʌv; əv] [kraɪst] .
of Christ .
的 基督 .

我们彼此依赖，彼此归属，因基督的爱而团结在一起。

['aʊər; ɑ:r] [rɪ'pentəns] , ['ðerfɔ:r] ,
Our repentance , therefore ,
我们的 悔改 , 所以 ,

因此，我们悔改，

[wʊd] [nɑ:t][bi:; bi] [kəm'pli:t] [wɪ'ðaʊt] [æn; ən][ækt][ʌv; əv] [lʌv] [tɔ:rdz] [ɔ:l] [ðoʊz] [hu:] [hæv; həv]
would not be complete without an act of love towards all those who have
会 不是 是 完全的 没有 一个 行为 的 爱 向 全部 那些 WHO 有
[dɪ'pɑ:rtɪd] [ðɪs] [laɪf] [bɪ'fɔ:r] [ju: 'es] .
departed this life before us .
已离开 这 生活 前 我们 .

如果没有对所有先我们而去的人表达爱意，这一切就不算完整。

[rɪ'pentəns] [ɪz][praɪ'merəli][ðə; ðɪ] [rɪ'kʌvəri] [ʌv; əv][ðə; ðɪ]['spɪrɪt][ʌv; əv] [lʌv] :
Repentance is primarily the recovery of the spirit of love :
悔改 是 主要 这 恢复 的 这 精神 的 爱 :

悔改的本质是恢复爱的精神：

" [baɪ] [ðɪs] [ʃæl; ʃəl] [ɔːl] [men] [noʊ] [ðæt] [juː; jʊ] [ɑːr; ər] [maɪ] [dɪ'saɪplz] [ɪf] [juː; jʊ] [hæv; həv] [lʌv] [fɔːr; fər]

" By this shall all men know that you are my disciples if you have love for

" 经过 这 将 全部 男人 知道 那 你 是 我的 门徒 如果 你 有 爱 为了

[wʌn] [ə'nʌðər] " ([dʒɑːn] - : -) .

one another " (John 13 : 35) .

一 其他 " (约翰 - : -) .

"你们若彼此相爱，众人因此就认出你们是我的门徒了。"(约翰福音 13:35)

[lɪ'tɜːrdʒɪkli] [ðɪs] [kəˌmemə'reɪʃn] [ɪn'kluːdz] ['vespərz] [ɑːn] ['fraɪdeɪ] , ['mætnz] [ænd; ənd] [dɪ'vaɪn] ['lɪtərdʒi]

Liturgically this commemoration includes Vespers on Friday , Matins and Divine Liturgy

礼仪上的 这 纪念 包括 晚祷 在 星期五 , 晨祷 和 神圣的 礼仪

[ɑːn] ['sætərdeɪ] .

on Saturday .

在 周六 .

礼仪上，此次纪念活动包括周五的晚祷、周六的晨祷和圣礼。

[ðə; ði] ['sʌndeɪ] ['gɑːsp(ə)l] (['mæθjuː] - : - - -) [ri'maindz] [juː 'es] [ʌv; əv] [ðə; ði] [θɜːrd] [θiːm] [ʌv; əv]

The Sunday Gospel (Matthew 25 : 31 - 46) reminds us of the third theme of

这 星期日 福音 (马修 - : - - -) 提醒 我们 的 这 第三 主题 的

[rɪ'pentəns] :

repentance :

悔改 :

主日福音（马太福音 25:31-46）提醒我们悔改的第三个主题：

[ˌprepə'reɪʃ(ə)n] [fɔːr; fər] [dɪ'vaɪn] ['dʒʌdʒmənt] .

preparation for Divine Judgment .

准备 为了 神圣的 判断 .

为神的审判做准备。

[ə; eɪ] ['krɪstʃən] [laɪvz; lɪvz] ['ʌndər] ['kraɪsts] ['dʒʌdʒmənt] .

A Christian lives under Christ's judgment .

一个 基督教 生活 在下面 基督的 判断 .

基督徒生活在基督的审判之下。

[ðɪs] [miːnz] [ðæt] [wiː; wi] [mʌst; məst] [rɪ'fɜːr] ['aʊər; ɑːr] ['ækʃnz] , ['ætitjuːdz] , [d'ʒʌdʒmənts] [tuː; tə] [kraɪst] ,

This means that we must refer our actions , attitudes , judgments to Christ ,

这 方法 那 我们 必须 参考 我们的 行动 , 态度 , 判决 到 基督 ,

这意味着我们必须将我们的行为、态度和判断都交托给基督。

[tuː; tə] [hɪz; ɪz] ['prez(ə)ns] [ɪn] [ðə; ði] [wɜːrld] , [ðæt] [wiː; wi] [mʌst; məst] [siː] [kraɪst] [ɪn] ['aʊər; ɑːr] ['feloʊ] [men] .

to His presence in the world , that we must see Christ in our fellow men .

到 他的 在场 在 这 世界 , 那 我们 必须 看 基督 在 我们的 同伴 男人 .

祂在世间的存在，意味着我们必须在同胞身上看到基督。

[fɔːr; fər] " [ˌɪnəz'mʌtʃ] [æz; əz] [juː; jʊ] [hæv; həv] [dʌn] [ˌaɪ 'tiː] ['ʌntəˌʌntu] [wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] [liːst] [ʌv; əv] [ðiːz]

For " inasmuch as you have done it unto one of the least of these

为了 " 因此 作为 你 有 完毕 它 到 一 的 这 至少 的 这些

[maɪ] ['breðrən] ,

My brethren ,

我的 弟兄们 ,

"你们既做在我这些弟兄中一个最小的身上，

[juː; jʊ] [hæv; həv] [dʌn] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [ˌem 'iː] . . . .

you have done it to Me . . . .

你 有 完毕 它 到 我 . . . .

你对我做了这样的事.....

" [ðə; ði] ['pærəbl] [ʌv; əv][ðə; ði][læst]['dʒʌdʒmənt] ['gɪvz] [ˌjuː 'es][ðə; ði] " [tɜːrmz][ʌv; əv] ['refrəns] " [fɔːr; fər]

"	The	parable	of	the	Last	Judgment	gives	us	the	"	terms	of	reference	"	for
"	这	寓言	的	这	最后的	判断	给予	我们	这	"	条款	的	参考	"	为了

['aʊər; ɑːr][self] - [ɪˌvæljuˈeɪʃ(ə)n][æz; əz] ['kristʃənz] .

our	self	-	evaluation	as	Christians	.
我们的	自己	-	评估	作为	基督徒	.

"末日审判的比喻为我们基督徒自我评价提供了'参考标准'。"

[ɑːn][ðə; ði] [wiːk] ['fɑːloʊɪŋ] [miːt] [fer] ['sʌndeɪ] [ə; eɪ] ['lɪmɪtɪd] ['fæstɪŋ] [ɪz] [prɪ'skraɪbd] .

On	the	week	following	Meat	Fare	Sunday	a	limited	fasting	is	prescribed	.
在	这	星期	下列的	肉	票价	星期日	一个	有限的	禁食	是	规定	.

在肉食节星期日之后的一周，规定要进行有限的斋戒。

[wiː; wi][mʌst; məst][treɪn][ænd; ənd] [prɪ'per] [ɑːr'selvz] [fɔːr; fər][ðə; ði] [greɪt] ['efərt] [ʌv; əv] [lent] .

We	must	train	and	prepare	ourselves	for	the	great	effort	of	Lent	.
我们	必须	火车	和	准备	我们自己	为了	这	伟大的	努力	的	大斋期	.

我们必须训练和准备自己，迎接四旬斋的巨大挑战。

[ɑːn] ['wenzdeɪ] [ænd; ənd]['fraɪdeɪ][ðə; ði][dɪ'vaɪn] ['lɪtərdʒi] [ɪz][nɑːt] [sɜːrvd] [ænd; ənd][ðə; ði] [taɪp] [ʌv; əv]

On	Wednesday	and	Friday	the	Divine	Liturgy	is	not	served	and	the	type	of
在	周三	和	星期五	这	神圣的	礼仪	是	不是	服务	和	这	类型	的

['wɜːrʃɪp] [ɪz] [ɔːl'redi] ['lentən] .

worship	is	already	Lenten	.
崇拜	是	已经	大斋期	.

星期三和星期五不举行圣礼，礼拜形式已改为四旬斋形式。

[ɑːn] [tʃiːz] - [fer] ['sætərdeɪ] [ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] [kə'meməreits] [ɔːl] [men][ænd; ənd] ['wɪmɪn] [huː]

On	Cheese	-	Fare	Saturday	the	Church	commemorates	all	men	and	women	who
在	奶酪	-	票价	周六	这	教会	纪念	全部	男人	和	女性	WHO

[wɜːr; wər] " [iˈljuːmind] [θruː] ['fæstɪŋ] " — [ðə; ði]['hoʊli] [ə'setɪk] [ænd; ənd] ['fɔstəz] .

were	"	illumined	through	fasting	"	—	the	Holy	Ascetics	and	Fosters	.
是	"	照明	通过	禁食	"	—	这	圣	苦行僧	和	福斯特	.

在奶酪节星期六，教会纪念所有"通过斋戒获得启迪"的男男女女——圣苦行者和圣牧者。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][ðə; ði] ['pætərn] [wiː; wi][mʌst; məst]['fɑːloʊ] , ['aʊər; ɑːr] [gaɪdz] [ɪn][ðə; ði] ['dɪfɪkəlt] [ɑːrt][ʌv; əv]

They	are	the	patterns	we	must	follow	,	our	guides	in	the	difficult	art	of
他们	是	这	图案	我们	必须	跟随	,	我们的	指南	在	这	难的	艺术	的

['fæstɪŋ] [ænd; ənd] [rɪ'pentəns] . [fɔːr] .

fasting	and	repentance	.	4	.
禁食	和	悔改	.	4	.

这些是我们必须遵循的模式，是我们在禁食和忏悔这门艰难艺术中的指南。4.

[fər'gɪvnəs]

Forgiveness
饶恕

饶恕

([tʃiːz] [fer] ['sʌndeɪ])

(	Cheese	Fare	Sunday	)
(	奶酪	票价	星期日	)

（奶酪美食星期日）

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði][læst] [deɪ] [bɪ'fɔːr] [lent] .

This	is	the	last	day	before	Lent	.
这	是	这	最后的	天	前	大斋期	.

今天是四旬斋前的最后一天。

[ɪts]['lɪtərdʒi] [di'veləps] [θri:] [θi:mz] : ([ə; eɪ]) " [ðə; ði] [ɪk'spʌlʃn] [ʌv; əv]['ædəm][frʌm; frəm][ðə; ði]

Its	liturgy	develops	three	themes	:	(	a	)	"	the	expulsion	of	Adam	from	the
它是	礼仪	发展	三	主题	:	(	一个	)	"	这	驱逐	的	亚当	从	这

['pærədaɪs][ʌv; əv] [blɪs] .

paradise	of	bliss	.
天堂	的	极乐	.

它的礼仪发展了三个主题：（a）“亚当被逐出天堂”。

" [mæn][wʌz; wəz] [kri'eɪtɪd] [fɔ:r; fər]['pærədaɪs] — [fɔ:r; fər] ['nɑ:lɪdʒ] [ʌv; əv][gɑ:d][ænd; ənd] [kə'mju:niən]

"	Man	was	created	for	paradise	—	for	knowledge	of	God	and	communion
"	男人	曾是	创建	为了	天堂	—	为了	知识	的	上帝	和	圣餐

[wɪð; wɪθ][hɪm; ɪm] .

with	Him	.
和	他	.

“人被创造出来是为了进入天堂——为了认识上帝并与上帝交流。”

[hɪz; ɪz][sɪnz][hæv; həv] [dɪ'praɪvd] [hɪm; ɪm][ʌv; əv] [ðɪs] ['blesɪd; blest][laɪf][ænd; ənd][hɪz; ɪz] [ɪg'zɪstəns] [ɑ:n]

His	sins	have	deprived	him	of	this	blessed	life	and	his	existence	on
他的	罪孽	有	被剥夺的	他	的	这	蒙福	生活	和	他的	存在	在

[ɜ:rθ] [ɪz][æn; ən]['eksaɪl] .

earth	is	an	exile	.
地球	是	一个	流亡	.

他的罪孽剥夺了他享受这种幸福生活的权利，他在人世间的存在是一种流放。

[kraɪst] , [ðə; ði][gɑ:d] - [mæn] ,

Christ	,	the	God	-	man	,
基督	,	这	上帝	-	男人	,

基督，神人，

['əupənz][ðə; ði] [dɔ:z] [ʌv; əv]['pærədaɪs][tu:; tə] ['evri] [wʌn] [hu:] ['fɑ:loʊz] [hɪm; ɪm][ænd; ənd][ðə; ði] [tʃɜ:rtʃ]

opens	the	doors	of	Paradise	to	every	one	who	follows	Him	and	the	Church
打开	这	门	的	天堂	到	每一个	一	WHO	跟随	他	和	这	教会

[ɪz]['aʊər; ɑ:r] [gaɪd] [tu:; tə][ðə; ði] ['hev(ə)nli] ['fɑ:ðərlænd] .

is	our	guide	to	the	heavenly	fatherland	.
是	我们的	指导	到	这	天上	祖国	.

祂向所有跟随祂的人敞开天堂之门，教会是我们通往天国的向导。

([bi:]) ['aʊər; ɑ:r][fæst][mʌst; məst][nɑ:t][bi:; bi][ˌhɪpə'krɪtɪk(ə)l] , [ə; eɪ] [ʃoʊ] [ɔ:f] .

(	b	)	Our	fast	must	not	be	hypocritical	,	a	show	off	.
(	b	)	我们的	快速地	必须	不是	是	虚伪	,	一个	展示	离开	.

（b）我们的斋戒不能是虚伪的，不能是炫耀的。

[wi:; wi][mʌst; məst] " [ə'pɪr] [nɑ:t]['ʌntəˌʌntu][men][tu:; tə][fæst] ,

We	must	"	appear	not	unto	men	to	fast	,
我们	必须	"	出现	不是	到	男人	到	快速地	,

我们不能“在人前显得禁食，

[bʌt; bət]['ʌntəˌʌntu]['aʊər; ɑ:r] ['fɑ:ðər] [hu:] [ɪz][ɪn]['si:krət] " ([ˌsi:'ef] . ['sʌndeɪ] ['les(ə)n][frʌm; frəm] ['mæθju:]

but	unto	our	Father	who	is	in	secret	"	(	cf	.	Sunday	lesson	from	Matthew
但	到	我们的	父亲	WHO	是	在	秘密	"	(	cf	.	星期日	课	从	马修

: [sɪks] : - - -) .

:	6	:	14	-	21	)	.
:	6	:	-	-	-	)	.

但我们是在暗中的父”（参见马太福音 6: 14-21 的主日经文）。

([si:]) [ðə; ði][kən'dɪʃ(ə)n][fɔ:r; fər] [sʌtʃ] ['ri:əl] ['fæstɪŋ] [ɪz] [ðæt] [wi:; wi] [fər'gɪv] [i:tʃ] ['ʌðər] [æz; əz][gɑ:d]

(	c	)	The	condition	for	such	real	fasting	is	that	we	forgive	each	other	as	God
(	c	)	这	状况	为了	这样的	真实的	禁食	是	那	我们	原谅	每个	其他	作为	上帝

[fə'givz] [ˌju: 'es] — " [ɪf] [ju:; jʊ] [fər'gɪv] [men][ðer; ðər] ['trespəsiz] ,

forgives	us	—	"	If	you	forgive	men	their	trespasses	,
原谅	我们	—	"	如果	你	原谅	男人	他们的	擅闯私人领地	,

（c）这种真正禁食的条件是我们彼此饶恕，如同上帝饶恕我们一样——“你们若饶恕人的过犯，

[jʊr; jər] ['hev(ə)nli] ['fɑːðər] [wɪl] ['ɔːlsoʊ] [fər'gɪv] [juː; jʊ] . . . .

your	Heavenly	Father	will	also	forgive	you	.	.	.	.
你的	天上	父亲	将要	还	原谅	你	.	.	.	.

天父也会原谅你.....

" [ɑːn][ðə; ði] ['iːvnɪŋ] [ʌv; əv] [ðɪs] [deɪ] , [æt; ət] ['vespərz] , [lent] [ɪz] [i'nɔːgjureitid] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [greɪt]

"	On	the	evening	of	this	day	,	at	Vespers	,	Lent	is	inaugurated	with	the	Great
"	在	这	晚上	的	这	天	,	在	晚祷	,	大斋期	是	就职典礼	和	这	伟大的

:

Prokimenon	:
普罗基梅农	:

"在这一天的傍晚，在晚祷时分，大斋期以伟大的普罗基梅农仪式拉开序幕：

" [tɜːrn][nɑːt][ə'weɪ] [ðaɪ] [feɪs] [frʌm; frəm] [ðaɪ] ['sɜːrvənt] , [fɔːr; fər][aɪ][ˌeɪ 'em][ɪn] ['trʌb(ə)l] ; [hɪr] [ˌem 'iː]

"	Turn	not	away	Thy	face	from	Thy	servant	,	for	I	am	in	trouble	;	hear	me
"	转动	不是	离开	你的	脸	从	你的	仆人	,	为了	我	是	在	麻烦	;	听到	我

['spiːdəli] .

speedily	.
迅速地	.

"求你不要掩面不顾你的仆人，因为我遇到了麻烦；求你快快应允我。"

[ə'tend] [tuː; tə][maɪ][soʊl][ænd; ənd] [dɪ'lɪvər] [ˌaɪ 'tiː] .

Attend	to	my	soul	and	deliver	it	.
出席	到	我的	灵魂	和	递送	它	.

照料我的灵魂，解救它。

" [æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv][ðə; ði] ['sɜːrvɪs] [ðə; ði]['feɪθf(ə)l][æsk] [fər'gɪvnəs] [frʌm; frəm][wʌn] [ə'nʌðər]

"	At	the	end	of	the	service	the	faithful	ask	forgiveness	from	one	another
"	在	这	结尾	的	这	服务	这	忠实	问	饶恕	从	一	其他

[ænd; ənd][ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] [bɪ'gɪnz] [hɜːr; hər] ['pɪlgrɪmɪdʒ] [tɔːrdz] [ðə; ði] ['dʒɔɪfl] [ænd; ənd] ['glɔːriəs] [deɪ]

and	the	Church	begins	her	pilgrimage	towards	the	joyful	and	glorious	day
和	这	教会	开始	她	朝圣	向	这	快乐	和	辉煌	天

[ʌv; əv] ['iːstər] .

of	Easter	.
的	复活节	.

"礼拜结束时，信徒们互相请求宽恕，教会开始了通往欢乐而荣耀的复活节的朝圣之旅。"

['lentən] ['wɜːrʃɪp]

LENTEN	WORSHIP
大斋期	崇拜

四旬斋崇拜

[ðə; ði] [greɪt] [lent] [kən'sɪsts] [ʌv; əv][sɪks] [wiːks] [ɔːr] ['fɔːrti] [deɪz] .

The	Great	Lent	consists	of	six	weeks	or	forty	days	.
这	伟大的	大斋期	由	的	六	周	或者	四十	天	.

大斋期持续六周，即四十天。

[ˌaɪ 'tiː] [bɪ'gɪnz] [ɑːn]['mʌndeɪ; 'mʌndi]['æftər] [tʃiːz] [fer] ['sʌndeɪ] [ænd; ənd]['ɛndz][ɑːn]['fraɪdeɪ] ['iːvnɪŋ]

It	begins	on	Monday	after	Cheese	Fare	Sunday	and	ends	on	Friday	evening
它	开始	在	周一	后	奶酪	票价	星期日	和	结束	在	星期五	晚上

[bɪ'fɔːr] [pɑːm] ['sʌndeɪ] .

before	Palm	Sunday	.
前	棕榈	星期日	.

活动从奶酪节星期日之后的星期一开始，到棕枝主日之前的星期五晚上结束。

[ðə; ði] ['sætərdeɪ] [ʌv; əv] ['læzərəs] - [ˌrezə'rekʃ(ə)n] ,

The	Saturday	of	Lazarus	'	Resurrection	,
这	周六	的	拉撒路	-	复活	,

拉撒路复活的星期六

[pɑːm] ['sʌndeɪ] [ænd; ənd][ðə; ði]['hoʊli] [wiːk] [fɔːrm][ə; eɪ]['speʃ(ə)l] [lɪ'tɜːrdʒɪkl]['saɪk(ə)l][wɪð; wɪθ] [wɪtʃ]

Palm	**Sunday**	**and**	**the**	**Holy**	**Week**	**form**	**a**	**special**	**liturgical**	**cycle**	**with**	**which**
棕榈	星期日	和	这	圣	星期	形式	一个	特别的	礼仪	循环	和	哪个

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl] [diːl] [ɪn][ə; eɪ]['speʃ(ə)l] ['pæmflət] . [wʌn]

we	**shall**	**deal**	**in**	**a**	**special**	**pamphlet**	**.**	**1**
我们	将	交易	在	一个	特别的	小册子	.	1

棕枝主日和圣周构成一个特殊的礼仪周期，我们将在专门的小册子中进行论述。

[ðə; ði] ['miːnɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv][ðə; ði] [greɪt] [lent] [faɪnd][ðer; ðər][fɜːrst][ænd; ənd][moʊst]

The	**meaning**	**and**	**the**	**spirit**	**of**	**the**	**Great**	**Lent**	**find**	**their**	**first**	**and**	**most**
这	意义	和	这	精神	的	这	伟大的	大斋期	寻找	他们的	第一的	和	最多

[ɪm'pɔːrt(ə)nt] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ɪn] ['wɜːrʃɪp] .

important	**expression**	**in**	**worship**	**.**
重要的	表达	在	崇拜	.

大斋期的意义和精神首先也是最重要的体现就是敬拜。

[nɑːt]['oʊnli][ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz][bʌt; bət][ðə; ði] [hoʊl] [tʃɜːrtʃ] [ə'kwaiəz] [ə; eɪ] [ˌpenɪ'tenʃl] ['spɪrɪt] ,

Not	**only**	**individuals**	**but**	**the**	**whole**	**Church**	**acquires**	**a**	**penitential**	**spirit**	**,**
不是	仅有的	个人	但	这	所有的	教会	收购	一个	忏悔	精神	,

不仅个人，整个教会也都获得了忏悔的精神。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['bjuːtɪf(ə)l] ['lentən] ['sɜːrvɪsɪz] [mɔːr] [ðæn; ðən] ['eniθɪŋ] [els] [help] [ˌjuː 'es][tuː; tə] ['diːpən]

and	**the**	**beautiful**	**Lenten**	**services**	**more**	**than**	**anything**	**else**	**help**	**us**	**to**	**deepen**
和	这	美丽的	大斋期	服务	更多的	比	任何事物	别的	帮助	我们	到	深化

['aʊər; ɑːr]['spɪrɪtʃuəl]['vɪʒ(ə)n] ,

our	**spiritual**	**vision**	**,**
我们的	精神	想象	,

而美好的四旬斋仪式比其他任何事物都更能帮助我们加深灵性视野。

[tuː; tə][ˌriːkən'sɪdər]['aʊər; ɑːr][laɪf][ɪn][ðə; ði] [laɪt] [ʌv; əv][ðə; ði]['ɔːrθədɑːks] ['tiːtʃɪŋ] [ə'baʊt][mæn] .

to	**reconsider**	**our**	**life**	**in**	**the**	**light**	**of**	**the**	**Orthodox**	**teaching**	**about**	**man**	**.**
到	重新考虑	我们的	生活	在	这	光	的	这	正统	教学	关于	男人	.

根据东正教关于人的教义重新审视我们的生活。

[wiː; wi][ʃæl; ʃəl] ['briːfli] ['ænəlaɪz][ðə; ði][moʊst][ɪm'pɔːrt(ə)nt][ʌv; əv][ðə; ði][lɪ'tɜːrdʒɪkl] [pəˌtikju'læritiz] [ʌv; əv]

We	**shall**	**briefly**	**analyze**	**the**	**most**	**important**	**of**	**the**	**liturgical**	**particularities**	**of**
我们	将	简要地	分析	这	最多	重要的	的	这	礼仪	特点	的

[lent] . [wʌn] .

Lent	**.**	**1**	**.**
大斋期	.	1	.

我们将简要分析四旬斋最重要的礼仪特点。1.

[ðə; ði] [greɪt] ['kænən][ʌv; əv][ˌes 'tiː] . ['ændruː] [ʌv; əv] [kriːt]

The	**Great**	**Canon**	**of**	**St**	**.**	**Andrew**	**of**	**Crete**
这	伟大的	佳能	的	英石	.	安德鲁	的	克里特岛

克里特岛圣安德烈的伟大圣歌

[ðə; ði] [lent] [bɪ'gɪnz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [greɪt] [ˌpenɪ'tenʃl] ['kænən][ʌv; əv][ˌes 'tiː] . ['ændruː] [ʌv; əv] [kriːt] .

The	**Lent**	**begins**	**with**	**the**	**Great**	**Penitential**	**Canon**	**of**	**St**	**.**	**Andrew**	**of**	**Crete**	**.**
这	大斋期	开始	和	这	伟大的	忏悔	佳能	的	英石	.	安德鲁	的	克里特岛	.

四旬斋以克里特岛圣安德烈的《大忏悔经》开始。

['rɪt(ə)n] [ɪn][ðə; ði]['sev(ə)nθ] ['sentʃəri] [baɪ][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['gretɪst] [hɪm] - ['raɪtɚz] [ʌv; əv][ðə; ði]

Written	**in**	**the**	**seventh**	**century**	**by**	**one**	**of**	**the**	**greatest**	**hymn**	**-**	**writers**	**of**	**the**
书面	在	这	第七	世纪	经过	一	的	这	最	圣歌	-	作家	的	这

['ɔːrθədɑːks] [tʃɜːrtʃ] ,

Orthodox	**Church**	**,**
正统	教会	,

这部作品由东正教最伟大的赞美诗作者之一于七世纪创作。

[ðɪs] ['kænən][ɪz][ðə; ði]['pjʊrɪst] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv] [rɪ'pentəns] .

this	canon	is	the	purest	expression	of	repentance	.
这	正典	是	这	最纯净的	表达	的	悔改	.

这条教规是忏悔最纯粹的表达。

[ðə; ði] ['ɔːθər] ['kɔntempleits] [ðə; ði] [greɪt] ['hɪstri; 'hɪstəri][ʌv; əv][sæl'veɪʃ(ə)n] ,

The	author	contemplates	the	great	history	of	salvation	,
这	作者	沉思	这	伟大的	历史	的	救恩	,

作者沉思着救赎的伟大历史，

[rɪ'kɔːrdɪd] [ɪn][ðə; ði][oʊld][ænd; ənd][ðə; ði] [nuː] ['testəmənts] [ænd; ənd] [ə'plaɪz] [ɪts] ['veriəs] ['ɪmɪdʒɪz]

recorded	in	the	Old	and	the	New	Testaments	and	applies	its	various	images
记录	在	这	老的	和	这	新的	遗嘱	和	适用	它是各种各样的		图片

[tuː; tə][ðə; ði] [steɪt] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['sɪnfl] [soʊl] .

to	the	state	of	his	sinful	soul	.
到	这	状态	的	他的	罪恶的	灵魂	.

记载于《旧约》和《新约》中，并将其各种意象应用于他罪恶灵魂的状态。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [lɔːŋ] ,

It	is	a	long	,
它	是	一个	长的	,

这是一个漫长的，

[pə'θetɪk] [ˌlæmən'teɪʃn] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['krɪstʃən] [huː] [dɪs'kʌvəz] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] [haʊ] [mʌtʃ] [gɑːd]

pathetic	lamentation	of	a	Christian	who	discovers	again	and	again	how	much	God
可怜的	哀叹	的	一个	基督教	WHO	发现	再次	和	再次	如何	很多	上帝

[hæz; həz] [lʌvd] [hɪm; ɪm] ,

has	loved	him	,
有	喜爱	他	,

一位基督徒一次又一次地发现上帝是多么爱他，他为此发出了令人心碎的哀叹。

[haʊ] [mʌtʃ] [hiː; hi][hæz; həz] [dʌn] [fɔːr; fər][hɪm; ɪm][ænd; ənd] [haʊ] ['lɪt(ə)l] [rɪ'spɑːns] [keɪm] [frʌm; frəm]

[ðə; ði][mæn] :

how	much	He	has	done	for	him	and	how	little	response	came	from	the	man	:
如何	很多	他	有	完毕	为了	他	和	如何	小的	回复	来了	从	这	男人	:

祂为他做了那么多，而这个人却几乎没有任何回应：

" [haʊ] [ʃæl; ʃəl][aɪ] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [dɪ'plɔːr] [ðə; ði] [diːdz] [ʌv; əv][maɪ] ['mɪzrəb(ə)l] [laɪf] ?

"	How	shall	I	begin	to	deplore	the	deeds	of	my	miserable	life	?
"	如何	将	我	开始	到	遗憾	这	契约	的	我的	悲惨的	生活	?

我该如何开始忏悔我悲惨的一生中所犯下的罪行呢?

[wʌt] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʃæl; ʃəl][aɪ] [meɪk] , [oʊ] [kraɪst] , [tuː; tə] [ðɪs] [lə'ment] ?

What	beginning	shall	I	make	,	O	Christ	,	to	this	lament	?
什么	开始	将	我	制作	,	哦	基督	,	到	这	哀叹	?

基督啊，我该如何开始这哀歌呢?

[bʌt; bət] [sɪns] [ðaʊ] [ɑːrt] [kəm'pæʃənət] , [grænt][ˌem 'iː] [rɪ'mɪʃ(ə)n] [ʌv; əv][maɪ] ['trespəsiz] . "

But	since	Thou	art	compassionate	,	grant	me	remission	of	my	trespasses	.	"
但	自从	你	艺术	富有同情心	,	授予	我	缓解	的	我的	擅闯私人领地	.	"

但你慈悲为怀，求你赦免我的罪过。

" [laɪk] [æz; əz][ðə; ði]['pɑːtər] ['gɪvz] [laɪf][tuː; tə][hɪz; ɪz] [kleɪ] ,

"	Like	as	the	potter	gives	life	to	his	clay	,
"	喜欢	作为	这	陶工	给予	生活	到	他的	黏土	,

“就像陶匠赋予陶土生命一样，

[ðaʊ] [hæst] [bi'stəu] [ə'pɑːn][ˌem 'iː]

Thou	hast	bestowed	upon	me
你	哈斯特	授予	之上	我

你赐予我的

[fleʃ] [ænd; ənd] [boʊnz] , [breθ] [ænd; ənd] [laɪf] ;
Flesh **and** **bones** **,** **breath** **and** **life** **;**
肉 和 骨头 , 气息 和 生活 ;

血肉之躯，气息与生命；

[tə'deɪ] , [oʊ] [maɪ] [kri'eɪtər] , [maɪ] [rɪ'di:mər] [ænd; ənd]
Today **,** **O** **my** **Creator** **,** **my** **Redeemer** **and**
今天 , 哦 我的 创作者 , 我的 救世主 和

今天，我的创造者，我的救赎主，

[maɪ] [dʒʌdʒ] ,
My **Judge** **,**
我的 法官 ,

我的法官，

[rɪ'si:v] [ˌem 'i:] [ə; eɪ] ['penɪtənt] . . . "
Receive **me** **a** **penitent** **.** **.** **.** **"**
收到 我 一个 忏悔者 . . . "

收留我一个忏悔者……

" [aɪ] [hæv; həv] [lɔ:st] [maɪ] [fɜ:rst] [meɪd] ['bju:ti] [ænd; ənd] ['dɪgnəti] ,
" **I** **have** **lost** **my** **first** **made** **beauty** **and** **dignity** **,**
" 我 有 丢失的 我的 第一的 制成 美丽 和 尊严 ,

我失去了与生俱来的美貌和尊严，

[ænd; ənd] [naʊ] [aɪ] [laɪ] ['neɪkɪd] [ænd; ənd] ['kʌvərd] [wɪð; wɪθ] [ʃeɪm] . . .
And **now** **I** **lie** **naked** **and** **covered** **with** **shame** **.** **.** **.**
和 现在 我 说谎 裸 和 涵盖 和 耻辱 . . .

现在我赤身裸体地躺在那里，羞愧难当……

" [ænd; ənd] [tu:; tə] [i:tʃ] [wʌn] [ʌv; əv] [ði:z] [troʊ'peəriə] [ðə; ði] [ˌkɑ:ŋgrɪ'geɪʃ(ə)n] ['ænsər] : " [hæv; həv]
" **And** **to** **each** **one** **of** **these** **troparia** **the** **congregation** **answers** **:** **"** **Have**
" 和 到 每个 一 的 这些 热带 这 会众 答案 : " 有
['mɜ:rsi] [ɑ:n] [ˌem 'i:] ,
mercy **on** **me** **,**
怜悯 在 我 ,

"对于每一首赞歌，会众都回应说：'求你怜悯我，'"

[oʊ] [gɑ:d] , [hæv; həv] ['mɜ:rsi] [ɑ:n] [ˌem 'i:] .
O **God** **,** **have** **mercy** **on** **me** **.**
哦 上帝 , 有 怜悯 在 我 .

上帝啊，求你怜悯我。

" [ðə; ði] [greɪt] ['kænən] [ɪz] [sʌŋ] [ænd; ənd] [ri:d] [twaɪs] ['dʊrɪŋ] [lent] :
" **The** **Great** **Canon** **is** **sung** **and** **read** **twice** **during** **Lent** **:**
" 这 伟大的 佳能 是 唱 和 读 两次 期间 大斋期 :

"大圣歌在四旬斋期间要吟唱和诵读两次：

[ɪn] [fɔ:r] [pɑ:rts] [æt; ət] [greɪt] ['kɑ:mplɪn; 'kɑ:mplaɪn] [ɑ:n] ['mʌndeɪ; 'mʌndi] , ['tu:zdeɪ] , ['wenzdeɪ] [ænd; ənd]
in **four** **parts** **at** **Great** **Compline** **on** **Monday** **,** **Tuesday** **,** **Wednesday** **and**
在 四 部分 在 伟大的 晚祷 在 周一 , 周二 , 周三 和
['θɜ:rzdeɪ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [fɜ:rst] [wi:k] ;
Thursday **of** **the** **first** **week** **;**
周四 的 这 第一的 星期 ;

第一周的星期一、星期二、星期三和星期四，在晚祷中分四部分进行；

[ænd; ənd] [ə'gen] [kəm'pli:tli] [æt; ət] ['mætnz] [ɑ:n] ['θɜ:rzdeɪ] [ʌv; əv] [ðə; ði] [fɪfθ] [wi:k] .
and **again** **completely** **at** **Matins** **on** **Thursday** **of** **the** **fifth** **week** **.**
和 再次 完全地 在 晨祷 在 周四 的 这 第五 星期 .

第五周星期四的晨祷中又完全完成了。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ə; eɪ]['riːəl] [ˌɪntrəˈdʌkʃ(ə)n] [tuː; tə] [lent] , [ˌaɪ ˈtiː][sets][ɪts][toʊn][ænd; ənd]['spɪrɪt] ,

It	is	a	real	introduction	to	Lent	,	it	sets	its	tone	and	spirit	,
它	是	一个	真实的	介绍	到	大斋期	,	它	套	它是	语气	和	精神	,

这是对大斋期的真正介绍，它奠定了大斋期的基调和精神。

[ˌaɪ ˈtiː] ['gɪvz] [ˌjuː 'es] — [frʌm; frəm][ðə; ði]['veri] [bɪˈgɪnɪŋ] — [ðə; ði] [truː] [daɪˈmenʃn; dɪˈmenʃn][ʌv; əv]

it	gives	us	—	from	the	very	beginning	—	the	true	dimension	of
它	给予	我们	—	从	这	非常	开始	—	这	真的	方面	的

[rɪˈpentəns] . [ˌtuːˈtuː] .

repentance	.	2	.
悔改	.	2	.

它从一开始就赋予我们悔改的真正意义。2.

[ðə; ði] [prer] [ʌv; əv][ˌes ˈtiː] . ['ɛfrəm] [ðə; ði] ['sɪriən]

The	Prayer	of	St	.	Ephrem	the	Syrian
这	祷告	的	英石	.	以弗冷	这	叙利亚

圣埃弗雷姆·叙利亚人的祈祷

[ɑːn] ['wiːkdeɪz] [ʌv; əv] [lent] [ðɪs] [prer] [ɪz] [riːd] [twaɪs][æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv] [iːtʃ] ['sɜːrvɪs] :

On	weekdays	of	Lent	this	prayer	is	read	twice	at	the	end	of	each	service	:
在	工作日	的	大斋期	这	祷告	是	读	两次	在	这	结尾	的	每个	服务	:

在四旬斋期间的平日里，每次礼拜结束时都会诵读这篇祷文两次：

[fɜːrst] , [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [prɑːˈstreɪʃn] ['æftər] [iːtʃ] [ʌv; əv][ɪts] [pəˈtɪʃənz] , [ðen] [wɪð; wɪθ][wʌn]['faɪn(ə)l]

first	,	with	a	prostration	after	each	of	its	petitions	,	then	with	one	final
第一的	,	和	一个	俯伏	后	每个	的	它是	请愿书	,	然后	和	一	最终的

[prɑːˈstreɪʃn] .

prostration	.
俯伏	.

首先，在每次祈求之后都要行一次俯伏礼，然后最后再行一次俯伏礼。

[hɪr] [ɪz][ðə; ði][tekst] :

Here	is	the	text	:
这里	是	这	文本	:

以下是正文：

" [oʊ][lɔːrd][ænd; ənd]['mæstər][ʌv; əv][maɪ][laɪf] , [teɪk] [frʌm; frəm][ˌem ˈiː][ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv][sloʊθ] ,

"	O	Lord	and	Master	of	my	life	,	take	from	me	the	spirit	of	sloth	,
"	哦	主	和	掌握	的	我的	生活	,	拿	从	我	这	精神	的	树懒	,

“我生命的主宰啊，求你除去我懒惰的灵，

[dɪˈsper] , [lʌst] [ʌv; əv] ['paʊər] , [ænd; ənd]['aɪd(ə)l] [tɔːk] .

despair	,	lust	of	power	,	and	idle	talk	.
绝望	,	欲望	的	力量	,	和	闲置的	讲话	.

绝望、权力欲和空谈。

" [prɑːˈstreɪʃn] .

"	Prostration	.
"	俯卧	.

“俯伏在地。”

" [bʌt; bət] [gɪv] ['ræðər] [ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv] ['tʃæstəti] , [hjuːˈmɪləti] , ['peɪʃ(ə)ns] [ænd; ənd] [lʌv] [tuː; tə] [ðaɪ]

"	But	give	rather	the	spirit	of	chastity	,	humility	,	patience	and	love	to	Thy
"	但	给	相当	这	精神	的	贞洁	,	谦逊	,	耐心	和	爱	到	你的

['sɜːrvənt] .

servant	.
仆人	.

“但求你赐给你的仆人贞洁、谦卑、忍耐和爱的精神。”

" [prɑːˈstreɪʃn] .

"	Prostration	.
"	俯卧	.

“俯伏。”

" [jeɪ] , [oʊ][lɔːrd][ænd; ənd] [kɪŋ] ,
" Yea , O Lord and King ,
" 是的 , 哦 主 和 国王 ,

“是的，我的主和君王，

[grænt][ˌem ˈiː][tuː; tə] [siː] [maɪ] [oʊn] [sɪnz][ænd; ənd][nɑːt][tuː; tə][dʒʌdʒ][maɪ] ['brʌðər] ;
grant me to see my own sins and not to judge my brother ;
授予 我 到 看 我的 自己的 罪孽 和 不是 到 法官 我的 兄弟 ;

求主让我看到自己的罪过，而不是论断我的弟兄；

[fɔːr; fər] [ðaʊ] [ɑːrt]['blesɪd; blest]['ʌntəˌʌntu]['eɪdʒɪz][ʌv; əv]['eɪdʒɪz] .
for Thou art blessed unto ages of ages .
为了 你 艺术 蒙福 到 年龄 的 年龄 .

因为你蒙福直到永永远远。

[eɪˈmenˌɑːˈmen] .
Amen .
阿门 .

阿门。

" [prɑːˈstreɪʃn] .
" Prostration .
" 俯卧 .

“俯伏。”

[ðen] [ɔːl][baʊ; boʊ] [twelv] [taɪmz] ['seɪɪŋ] : " [oʊ][gɑːd] [klenz] [ˌem ˈiː] , [ə; eɪ] ['sɪnər] .
Then all bow twelve times saying : " O God cleanse me , a sinner .
然后 全部 弓 十二 时代 说 : " 哦 上帝 洁净 我 , 一个 罪人 .

然后众人鞠躬十二次，说：“上帝啊，请洗净我的罪人。

" [ænd; ənd][ðə; ði] [hoʊl] [prer] [ɪz] [riːd] [əˈgen] , [wɪð; wɪθ][wʌn] [prɑːˈstreɪʃn] [æt; ət][ðə; ði][end] .
" And the whole prayer is read again , with one prostration at the end .
" 和 这 所有的 祷告 是 读 再次 , 和 一 俯伏 在 这 结尾 .

“然后整篇祷文再读一遍，最后以一次俯伏礼结束。”

[ðɪs] [prer] , ['kɑːnstəntli] [rɪˈpiːtɪd] [θruːˈaʊt] [ðə; ði] ['sɜːrvɪsɪz] ,
This prayer , constantly repeated throughout the services ,
这 祷告 , 不断地 重复 自始至终 这 服务 ,

这段祷文在整个礼拜仪式中不断重复

[ɪz][ðə; ði] ['sɪmplɪst] [ænd; ənd]['pjʊrɪst] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv] [rɪˈpentəns] [ɪn][ɔːl][ɪts][daɪˈmenʃ(ə)nz] : [dɪˈzaɪər]
is the simplest and purest expression of repentance in all its dimensions : desire
是 这 最简单的 和 最纯净的 表达 的 悔改 在 全部它是 方面 : 欲望
[fɔːr; fər][ˌpjʊrɪfɪˈkeɪʃ(ə)n] ,
for purification ,
为了 纯化 ,

这是悔改在各个层面上最简单、最纯粹的表达：渴望净化。

[dɪˈzaɪər][fɔːr; fər] [ɪmˈpruːvmənt] , [dɪˈzaɪər][fɔːr; fər][ə; eɪ]['riːəl] [tʃeɪndʒ] [ɪn] [rɪˈleɪʃnz] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] ['piːp(ə)l]
desire for improvement , desire for a real change in relations with other people
欲望 为了 改进 , 欲望 为了 一个 真实的 改变 在 关系 和 其他 人们
.
:
.

渴望进步，渴望与他人关系发生真正的改变。

[ðə; ði]['lentən] [ruːlz] [ʌv; əv][ðə; ði]['ɔːrθədɑːks] [tʃɜːrtʃ] [peɪ] [greɪt] [əˈtenʃ(ə)n] [tuː; tə] [prɑːˈstreɪʃn] :
The Lenten rules of the Orthodox Church pay great attention to prostrations :
这 大斋期 规则 的 这 正统 教会 支付 伟大的 注意力 到 俯卧 :

东正教的四旬斋规章非常重视俯伏敬拜：

[θruː] [ðem; ðəm][ðə; ði]['bɑːdi] [pɑː'tisipeits] [ɪn][ðə; ði] ['efərt] [ʌv; əv] " ['breɪkɪŋ] [daʊn] " ['aʊər; ɑːr]
through **them** **the** **body** **participates** **in** **the** **effort** **of** **"** **breaking** **down** **"** **our**
通过 他们 这 身体 参与 在 这 努力 的 " 打破 向下 " 我们的
[praɪd][ænd; ənd][self] - [ˌsætɪs'fækʃ(ə)n] . [θriː] .
pride **and** **self** **-** **satisfaction** **.** **3** **.**
自豪 和 自己 - 满意 . 3 .

通过它们，身体参与到"打破"我们的骄傲和自满的努力中。3.

['bɪblɪkl] Readings2
Biblical **Readings2**
圣经 Readings2

圣经读经2

[ə; eɪ] [ˌkerˌək.tə'rɪs.tɪk] ['fiːtʃər] [ʌv; əv]['lentən]['sɜːrvɪsɪz][ɪz][ðə; ði][juːz][ʌv; əv][ðə; ði][oʊld] ['testəmənt] ,
A **characteristic** **feature** **of** **Lenten** **services** **is** **the** **use** **of** **the** **Old** **Testament** **,**
一个 特征 特征 的 大斋期 服务 是 这 使用 的 这 老的 遗嘱 ,

大斋节礼拜的一个显著特点是使用旧约圣经。

['nɔːrməli] ['æbsənt][frʌm; frəm][ðə; ði]['deɪli]['saɪk(ə)l][ʌv; əv] ['wɜːrʃɪp] .
normally **absent** **from** **the** **daily** **cycle** **of** **worship** **.**
通常情况下 缺席的 从 这 日常的 循环 的 崇拜 .

通常不在日常礼拜仪式中。

['lesnz; 'lesənz][frʌm; frəm] [θriː] [bʊks] [ʌv; əv][ðə; ði]['baɪb(ə)l][ɑːr; ər] [riːd] ['deɪli] [θruː'aʊt] [lent] :
Lessons **from** **three** **books** **of** **the** **Bible** **are** **read** **daily** **throughout** **Lent** **:**
课程 从 三 图书 的 这 圣经 是 读 日常的 自始至终 大斋期 :
['dʒenəsɪs][ænd; ənd]['prɑːvɜːrbz][æt; ət]['vespərz] ,
Genesis **and** **Proverbs** **at** **Vespers** **,**
创世纪 和 箴言 在 晚祷 ,

在整个四旬期，每天都会诵读圣经中的三卷书：晚祷时诵读创世记和箴言；

[aɪ'zeɪə; aɪ'zaɪə][æt; ət][ðə; ði][sɪksθ] ['aʊər] .
Isaiah **at** **the** **Sixth** **Hour** **.**
以赛亚 在 这 第六 小时 .

第六小时的以赛亚。

[ðiːz] ['riːdɪŋz] ['ɪndɪkeɪt] [ðæt] [lent] [ɪz][ə; eɪ][taɪm][ʌv; əv][ˌprepə'reɪʃ(ə)n] , [ə; eɪ]['spɪrɪtʃuəl][rɪ'tɜːrn][tuː; tə]
These **readings** **indicate** **that** **Lent** **is** **a** **time** **of** **preparation** **,** **a** **spiritual** **return** **to**
这些 阅读 表明 那 大斋期 是 一个 时间 的 准备 , 一个 精神 返回 到
[ðə; ði][oʊld] ['testəmənt] ,
the **Old** **Testament** **,**
这 老的 遗嘱 ,

这些读物表明，四旬期是一个预备的时期，是灵性上回归旧约的时期。

[wɪtʃ] [ə'naʊnst] [ænd; ənd] [prɪ'perd] [ðə; ði] ['kʌmɪŋ] [ʌv; əv] [kraɪst] [ænd; ənd][ðə; ði] [ɪˌnɔːgjə'reɪʃn] [ɪn]
which **announced** **and** **prepared** **the** **coming** **of** **Christ** **and** **the** **inauguration** **in**
哪个 宣布 和 准备 这 未来 的 基督 和 这 就职典礼 在
[hɪm; ɪm][ʌv; əv][ə; eɪ] [nuː] [laɪf] .
Him **of** **a** **new** **life** **.**
他 的 一个 新的 生活 .

它宣告并预备了基督的到来，以及在他里面开启的新生命。

[ðə; ði] [bʊk] [ʌv; əv]['dʒenəsɪs] [telz] [juː 'es][ðə; ði]['stɔːri][ʌv; əv][kriˈeɪʃ(ə)n] ,
The **book** **of** **Genesis** **tells** **us** **the** **story** **of** **Creation** **,**
这 书 的 创世纪 讲述 我们 这 故事 的 创建 ,

《创世记》讲述了创世的故事，

[fɔːl] [ænd; ənd][ðə; ði] [biˈginiŋz] [ʌv; əv][ðə; ði]['hɪstri; 'hɪstəri][ʌv; əv][sælˈveɪʃ(ə)n] .
Fall **and** **the** **beginnings** **of** **the** **history** **of** **salvation** **.**
落下 和 这 开端 的 这 历史 的 救恩 .

堕落与救赎史的开端。

['prɑːvɜːrbz] [tiːtʃ] [ˌjuː 'es][ðə; ði] ['wɪzdəm] [ʌv; əv][gɑːd][æz; əz] [rɪ'viːld] [tuː; tə][mæn][ænd; ənd]['liːdɪŋ; 'ledɪŋ]

Proverbs	**teach**	**us**	**the**	**Wisdom**	**of**	**God**	**as**	**revealed**	**to**	**man**	**and**	**leading**
箴言	教	我们	这	智慧	的	上帝	作为	揭晓	到	男人	和	领导

[hɪm; ɪm][tuː; tə] [rɪ'pentəns] [ænd; ənd] [rɪ'nuːəl] .

him	**to**	**repentance**	**and**	**renewal**	**.**
他	到	悔改	和	续期	.

箴言教导我们上帝向世人启示的智慧，引导人悔改和更新。

['faɪnəli] , [aɪ'zeɪə; aɪ'zaɪə][ɪz][ðə; ði] [greɪt] ['prɑːfɪt] [ʌv; əv] [rɪ'dempʃ(ə)n] [ænd; ənd][sæl'veɪʃ(ə)n] , [ðə; ði]

Finally	**,**	**Isaiah**	**is**	**the**	**great**	**prophet**	**of**	**Redemption**	**and**	**Salvation**	**,**	**the**
最后	,	以赛亚	是	这	伟大的	先知	的	赎回	和	救恩	,	这

[ə'naʊnsər] [ʌv; əv][ðə; ði] ['kɪŋdəm] [ʌv; əv][gɑːd] . [fɔːr] .

announcer	**of**	**the**	**Kingdom**	**of**	**God**	**.**	**4**	**.**
播音员	的	这	王国	的	上帝	.	4	.

最后，以赛亚是救赎和拯救的伟大先知，是上帝之国的宣告者。4.

[ðə; ði]['lentən] [hɪmz]

The	**Lenten**	**Hymns**
这	大斋期	赞美诗

四旬斋圣歌

[ðə; ði][lɪ'tɜːrdʒɪkl] [bʊk] [ʌv; əv] [lent] [ɪz][ðə; ði][traɪ'oʊdiən] .

The	**liturgical**	**book**	**of**	**Lent**	**is**	**the**	**Triodion**	**.**
这	礼仪	书	的	大斋期	是	这	三重奏	.

四旬斋的礼仪书是《三颂经》。

[bɪ'saɪdz] [ðə; ði] ['bɪblɪkl] ['riːdɪŋz] ,

Besides	**the**	**biblical**	**readings**	**,**
除了	这	圣经	阅读	,

除了圣经经文阅读之外，

[ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] ['speʃ(ə)l]['lentən] [hɪmz] [tuː; tə][biː; bi] [sʌŋ] ['evri] [deɪ] [æt; ət]['mætnz][ænd; ənd]

it	**contains**	**special**	**Lenten**	**hymns**	**to**	**be**	**sung**	**every**	**day**	**at**	**Matins**	**and**
它	包含	特别的	大斋期	赞美诗	到	是	唱	每一个	天	在	晨祷	和

['vespərz] .

Vespers	**.**
晚祷	.

它收录了特别的四旬斋圣歌，每天在晨祷和晚祷时演唱。

[ʌv; əv][ə; eɪ]['speʃ(ə)l] ['bjuːti] [ɑːr; ər][ðə; ði] " " [ʌv; əv][ˌes 'tiː] . ['θiədɔː] [ʌv; əv] - ,

Of	**a**	**special**	**beauty**	**are**	**the**	**"**	**idiomela**	**"**	**of**	**St**	**.**	**Theodore**	**of**	**Stoudion**	**,**
的	一个	特别的	美丽	是	这	"	idiomela	"	的	英石	.	西奥多	的	-	,

[ʃɔːrt] [ˌpenɪ'tenʃl] [hɪmz] ,

short	**penitential**	**hymns**	**,**
短的	忏悔	赞美诗	,

圣斯图迪翁的狄奥多尔的"idiomela"（简短的忏悔圣歌）尤其优美。

[wʌn] [sʌŋ] [æt; ət]['mætnz][ænd; ənd][wʌn][æt; ət]['vespərz] ,

one	**sung**	**at**	**Matins**	**and**	**one**	**at**	**Vespers**	**,**
一	唱	在	晨祷	和	一	在	晚祷	,

一首在晨祷时唱，一首在晚祷时唱。

[wɪtʃ] [mɔːr] [ðæn; ðən] ['eniθɪŋ] [els] [ɪk'spres] [ðə; ði]['lentən][ˌspɪrɪtʃu'æləti][ʌv; əv][ðə; ði]['ɔːrθədɑːks]

which	**more**	**than**	**anything**	**else**	**express**	**the**	**Lenten**	**spirituality**	**of**	**the**	**Orthodox**
哪个	更多的	比	任何事物	别的	表达	这	大斋期	灵性	的	这	正统

[tʃɜːrtʃ] .

Church	**.**
教会	.

这比其他任何事物都更能体现东正教的四旬斋灵修精神。

[hɪr] [ɑːr; ər][ə; eɪ] [fjuː] [ɪg'zæmpəlz] :

Here	are	a	few	examples	:
这里	是	一个	很少	示例	:

以下是一些例子:

" [let] [ˌjuː 'es] [bɪ'gɪn] , [oʊ] ['piːp(ə)l] [ðə; ði] ['spɑːtləs] [fæst] , [fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][sæl'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv]

"	Let	us	begin	,	O	people	the	spotless	fast	,	for	it	is	the	salvation	of
"	让	我们	开始	,	哦	人们	这	一尘不染	快速地	,	为了	它	是	这	救恩	的

['aʊər; ɑːr] [soʊlz] .

our	souls	.
我们的	灵魂	.

“让我们开始斋戒吧，人们啊，因为斋戒能拯救我们的灵魂。”

[let] [ˌjuː 'es] [meɪk] ['aʊər; ɑːr][dɪ'voʊʃ(ə)n][tuː; tə][ðə; ði][lɔːrd][ɪn] [fɪr] ,

Let	us	make	our	devotion	to	the	Lord	in	fear	,
让	我们	制作	我们的	虔诚	到	这	主	在	害怕	,

让我们怀着敬畏之心敬拜主，

[ə'nɔɪntɪŋ] ['aʊər; ɑːr] ['hedz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][ɔɪl][ʌv; əv] [gʊd] [wɜːrks][ænd; ənd] ['wɑːʃɪŋ] ['aʊər; ɑːr]['feɪsɪz]

anointing	our	heads	with	the	oil	of	good	works	and	washing	our	faces
膏抹	我们的	头部	和	这	油	的	好的	作品	和	洗涤	我们的	面孔

[wɪð; wɪθ] [pjʊr] ['wɔːtər] ,

with	pure	water	,
和	纯的	水	,

用善行的油膏抹我们的头，用清水洗脸，

[nɑːt] ['meni] ['wɜːrdɪd] [ɪn] [prer] , [bʌt; bət] ['seɪɪŋ] [æz; əz][wiː; wi][hæv; həv] [bɪn] [tɔːt] [tuː; tə] [seɪ] .

Not	many	worded	in	prayer	,	but	saying	as	we	have	been	taught	to	say	.
不是	许多	措辞	在	祷告	,	但	说	作为	我们	有	到过	教授	到	说	.

虽然祷告词不多，但我们都按照被教导的方式祷告。

['aʊər; ɑːr] ['fɑːðər] [huː] [ɑːrt][ɪn] ['hev(ə)n] !

Our	Father	Who	art	in	heaven	!
我们的	父亲	WHO	艺术	在	天堂	!

我们在天上的父!

[fər'gɪv] [ˌjuː 'es]['aʊər; ɑːr] ['trespəsiz] ,

Forgive	us	our	trespasses	,
原谅	我们	我们的	擅闯私人领地	,

饶恕我们的罪过，

[fɔːr; fər] [ðaʊ] [ɑːrt][ðə; ði]['lʌvər][ʌv; əv][mæn'kaɪnd] .

For	Thou	art	the	lover	of	mankind	.
为了	你	艺术	这	情人	的	人类	.

因为你是人类的爱者。

" (['tuːzdeɪ] ['mætnz] , [fɜːrst] [wiːk])

"	(	Tuesday	Matins	,	First	Week	)
"	(	周二	晨祷	,	第一的	星期	)

（星期二晨祷，第一周）

" [oʊ] [kʌm] [jiː; ji]['feɪθf(ə)l] , [let][ˌjuː 'es][wɜːrk][ðə; ði][wɜːrks][ʌv; əv][gɑːd][ɪn] [laɪt] ,

"	O	come	ye	faithful	,	let	us	work	the	works	of	God	in	light	,
"	哦	来	是的	忠实	,	让	我们	工作	这	作品	的	上帝	在	光	,

“来吧，忠信的人们，让我们在光明中做上帝的工，

[let] [ˌjuː 'es] [wɔːk] ['ɑːnɪstli] [æz; əz][ɪn][ðə; ði] [deɪ] ,

Let	us	walk	honestly	as	in	the	day	,
让	我们	走	诚实地	作为	在	这	天	,

让我们像在白昼一样诚实地行走。

[let][ˌjuː 'es][kæst][əˈweɪ][frʌm; frəm] [ɑːrˈselvz] ['evri] [ˌʌnˈdʒʌst] ['raɪtɪŋ] [ə'genst]['aʊər; ɑːr] ['neɪbər] ,

let	us	cast	away	from	ourselves	every	unjust	writing	against	our	neighbor	,
让	我们	投掷	离开	从	我们自己	每一个	不公正	写作	反对	我们的	邻居	,

让我们摒弃一切对邻舍不公的言辞，

[ænd; ənd][nɑːt][pʊt][ə; eɪ] ['stʌmbliŋ] [blɑːk] [æz; əz][æn; ən] [əˈkeɪʒn] [fɔːr; fər][hɪz; ɪz] ['fɔːlɪŋ] [ɑːn][ðə; ði]

and	not	put	a	stumbling	block	as	an	occasion	for	his	falling	on	the
和	不是	放	一个	踉跄	堵塞	作为	一个	场合	为了	他的	坠落	在	这

[weɪ] ;

way	;
方式	;

不要在他前进的路上设置绊脚石，使他跌倒；

[let] [ˌjuː 'es][pʊt] [əˈweɪ] [ðə; ði] ['pleʒərz] [ʌv; əv][ðə; ði] [fleʃ] ;

Let	us	put	away	the	pleasures	of	the	flesh	;
让	我们	放	离开	这	快乐	的	这	肉	;

让我们弃绝肉体的享乐；

[let] [ˌjuː 'es] [ɪnˈkriːs] [ðə; ði]['greɪsɪz][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] [soʊlz] ;

Let	us	increase	the	graces	of	our	souls	;
让	我们	增加	这	恩典	的	我们的	灵魂	;

让我们提升我们灵魂的恩典；

[let] [ˌjuː 'es] [gɪv] [bred] [tuː; tə] [ðoʊz] [ɪn] [niːd] ;

Let	us	give	bread	to	those	in	need	;
让	我们	给	面包	到	那些	在	需要	;

让我们把面包分给有需要的人；

[let] [ˌjuː 'es] [drɔː] [nɪr] [tuː; tə] [kraɪst] [ɪn] ['penɪtəns] , ['kraɪɪŋ] [aʊt] :

Let	us	draw	near	to	Christ	in	penitence	,	crying	out	:
让	我们	画	靠近	到	基督	在	忏悔	,	哭泣	出去	:

让我们怀着悔改之心亲近基督，呼求：

" [hæv; həv]['mɜːrsi][ɑːn][ˌjuː 'es] , [oʊ]['aʊər; ɑːr][gɑːd] !

"	Have	mercy	on	us	,	O	our	God	!
"	有	怜悯	在	我们	,	哦	我们的	上帝	!

“上帝啊，求你怜悯我们！”

" (['fraɪdeɪ]['vespərz] , [fɜːrst] [wiːk])

"	(	Friday	Vespers	,	First	Week	)
"	(	星期五	晚祷	,	第一的	星期	)

（星期五晚祷，第一周）

" [waɪ] [ɑːrt] [ðaʊ] ['aɪd(ə)l] , [oʊ][maɪ][soʊl] ?

"	Why	art	thou	idle	,	O	my	soul	?
"	为什么	艺术	你	闲置的	,	哦	我的	灵魂	?

我的灵魂啊，你为何闲散?

[ænd; ənd] [waɪ] [dʌst] [ðaʊ] ['dedɪkeɪt] [ðaɪ'self] [tuː; tə][sɪn] ?

And	why	dost	thou	dedicate	thyself	to	sin	?
和	为什么	朋友	你	奉献	你自己	到	罪	?

你为何甘愿沉溺于罪恶?

[waɪ] [ɑːrt] [ðaʊ] [wiːk] [jet] [nɑːt] [kʌm] [tuː; tə][ðə; ði] [fɪ'zɪʃ(ə)n] ?

Why	art	thou	weak	yet	not	come	to	the	physician	?
为什么	艺术	你	虚弱的	然而	不是	来	到	这	医生	?

你为何虚弱却不去就医?

[naʊ] [ɪz][ðə; ði]['fruːtf(ə)l][taɪm] , [ænd; ənd] [naʊ] [ɪz][ðə; ði]['riːəl] [deɪ] [ʌv; əv][sæl'veɪʃ(ə)n] .

Now	is	the	fruitful	time	,	and	now	is	the	real	day	of	salvation	.
现在	是	这	卓有成效	时间	,	和	现在	是	这	真实的	天	的	救恩	.

现在正是收获的季节，现在正是真正的救赎之日。

[əˈraɪz] !
Arise !
出现 !

出现!

[wɑːʃ] [ðaɪˈself] [ɪn][ðə; ði] [terz] [ʌv; əv] [rɪˈpentəns] [ænd; ənd] [ɪnˈlaɪt(ə)n] [ðaɪ] [læmp] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [ɔɪl]
Wash thyself in the tears of repentance and enlighten thy lamp with the oil
洗 你自己 在 这 眼泪 的 悔改 和 开导 你的 灯 和 这 油
[ʌv; əv] [gʊd] [wɜːrks] ,
of good works ,
的 好的 作品 ,

用悔改的泪水洗净自己，用善行的油点亮你的灯。

[ðæt] [ðaʊ] ['meiist, meist] [əbˈteɪn] [frʌm; frəm] [gɑːd] [fərˈgɪvnəs] [ænd; ənd] [greɪt] ['mɜːrsi] .
That thou mayest obtain from God forgiveness and great mercy .
那 你 五月 获得 从 上帝 饶恕 和 伟大的 怜悯 .

愿你从上帝那里获得宽恕和莫大的怜悯。

" (['tuːzdeɪ] ['mætnz] , ['sekənd] [wiːk])
" (Tuesday Matins , Second Week)
" (周二 晨祷 , 第二 星期)

（第二周，星期二晨祷）

" [əˈraɪvɪŋ] [ˌmɪdˈweɪ] [ɑːn] [ðæt] [roʊd] [ʌv; əv] ['fæstɪŋ] [wɪtʃ] [liːdz] [tuː; tə] [ðaɪ] ['venərəb(ə)l] [krɔːs] ,
" Arriving midway on that road of fasting which leads to Thy venerable cross ,
" 抵达 中途 在 那 路 的 禁食 哪个 线索 到 你的 可敬 叉 ,

“在通往你神圣十字架的斋戒之路上，我已走到一半，

[ænd; ənd] ['hoʊpɪŋ] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [glɪmps] [ʌv; əv] [ðæt] [deɪ] [wen] ['eɪbrəhæm] [kɔːt] [ʌp] ['aɪzək] [frʌm; frəm]
And hoping for a glimpse of that day when Abraham caught up Isaac from
和 希望 为了 一个 一瞥 的 那 天 什么时候 亚伯拉罕 捕捉 向上 艾萨克 从
[ðə; ði] [greɪv]
the grave
这 严重

并盼望能瞥见亚伯拉罕从坟墓里接走以撒的那一天。

[wiː; wi] [ɪnˈtriːt] [ðiː] [tuː; tə] [meɪk] [ˌjuː 'es] [pɑːrˈteɪkərz] [ʌv; əv] [ðaɪ] ['mɪstɪkl] ['sʌpər]
We entreat Thee to make us partakers of Thy mystical supper
我们 恳求 汝 到 制作 我们 参与者 的 你的 神秘 晚餐

我们恳求你让我们分享你神秘的晚餐。

[huː] [ɑːr; ər] [seɪvd] [baɪ] [feɪθ] [ænd; ənd] [kraɪ] [aʊt] [tuː; tə] [ðiː] :
Who are saved by faith and cry out to Thee :
WHO 是 已保存 经过 信仰 和 哭 出去 到 汝 :

那些因信得救并向你呼求的人:

[oʊ] ['aʊər; ɑːr] [laɪt] [ænd; ənd] ['aʊər; ɑːr] ['seɪvjər] , ['glɔːri] [tuː; tə] [ðiː] .
O our Light and our Saviour , glory to Thee .
哦 我们的 光 和 我们的 救主 , 荣耀 到 汝 .

我们的光，我们的救主，荣耀归于你。

" (['wenzdeɪ] ['mætnz] , [fɔːrθ] [wiːk])
" (Wednesday Matins , Fourth Week)
" (周三 晨祷 , 第四 星期)

（星期三晨祷，第四周）

[ðə; ði] [traɪˈoʊdiən] [ʌnˈfɔːrtʃənətli] [hæz; həz] [nɑːt] [jet] [bɪn] [trænzˈleɪtəd, træn'sleɪtɪd] ['ɪntuː] ['ɪŋglɪʃ] .
The Triodion unfortunately has not yet been translated into English .
这 三重奏 很遗憾 有 不是 然而 到过 翻译 进入 英语 .

可惜的是，《三颂经》至今还没有英文译本。

[ɪts]['wʌndərf(ə)l] ['rɪtʃɪz] [ɑːr; ər] [stɪl] ['hɪd(ə)n] : [ʃɔːrt] [θriː] - [oʊd]['kænənz] ([hens] [ðə; ði] [neɪm] "
Its wonderful riches are still hidden : short three - ode canons (hence the name "
它是 精彩的 财富 是 仍然 隐 : 短的 三 - 颂 教规 (因此 这 姓名 "
[traɪ'oʊdiən] ") ,
Triodion ") ,
三重奏 ") ,

它蕴藏着许多美妙的宝藏：短小的三重奏卡农（因此得名"三重奏"），

[ˌkæθɪz'mɑːtə] (['stænzə] [sʌŋ] ['æftər][ðə; ði] [sɑːmz]) , [hɪmz] [tuː; tə][ðə; ði]['hoʊli]['trɪnəti] ,
kathismata (stanzas sung after the psalms) , hymns to the Holy Trinity ,
卡西玛塔 (诗节 唱 后 这 诗篇) , 赞美诗 到 这 圣 三位一体 ,
[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
etc .
ETC .

kathismata（诗篇之后吟唱的诗节）、赞美圣三位一体的圣歌等等。

[ʌv; əv][ɔːl][ðə; ði][lɪ'tɜːrdʒɪkl] [bʊks] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst][ɪn'spaɪərɪŋ] ,
Of all the liturgical books it is one of the most inspiring ,
的 全部 这 礼仪 图书 它 是 一 的 这 最多 鼓舞人心 ,

在所有礼仪书籍中，它是最鼓舞人心的书籍之一。

[moʊst][də'rektli; daɪ'rektli] [kə'nektɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['spɪrɪtʃuəl] [niːdz] [ʌv; əv][mæn] . [faɪv] .
most directly connected with the spiritual needs of man . 5 .
最多 直接地 连接 和 这 精神 需求 的 男人 . 5 .

与人类精神需求最直接相关。5.

[ðə; ði] ['sɔːltər]
The Psalter
这 诗篇

诗篇

[ðə; ði] [sɑːmz] ['ɑːkjupaɪ][ə; eɪ] ['veri] ['sentrəl] [pə'zɪʃ(ə)n][ɪn]['ɔːrθədɑːks] ['wɜːrʃɪp] .
The Psalms occupy a very central position in Orthodox worship .
这 诗篇 占据 一个 非常 中央 位置 在 正统 崇拜 .

《诗篇》在东正教的礼拜仪式中占据着非常核心的地位。

[bʌt; bət][ɪn] [lent] [ðə; ði][juːz][ʌv; əv][ðə; ði] ['sɔːltər] [ɪz] ['dʌbld] .
But in Lent the use of the psalter is doubled .
但 在 大斋期 这 使用 的 这 诗篇 是 双倍 .

但在四旬斋期间，诗篇的使用次数会加倍。

['nɔːrməli] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [riːd] [wʌns] ['evri] [wiːk] ; ['dʊrɪŋ] [lent] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [riːd] [twaɪs] .
Normally it is read once every week ; during Lent it is read twice .
通常情况下 它 是 读 一次 每一个 星期 ; 期间 大斋期 它 是 读 两次 .

平时每周读一遍；四旬斋期间读两遍。

[ʌv; əv] [kɔːrs] [ðɪs] [ɪz] [dʌn] ['meɪnli] [ɪn] ['mɒnəstrɪz] ,
Of course this is done mainly in monasteries ,
的 课程 这 是 完毕 主要 在 修道院 ,

当然，这主要是在修道院里进行的。

[jet] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɔːrt(ə)nt][tuː; tə] [noʊ] [ðæt] [ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] [kən'sɪdəz] [ðə; ði] [sɑːmz] [tuː; tə][biː; bi]
yet it is important to know that the Church considers the psalms to be
然而 它 是 重要的 到 知道 那 这 教会 考虑 这 诗篇 到 是
[æn; ən] [ɪ'senʃ(ə)l] ['spɪrɪtʃuəl] [fuːd] [fɔːr; fər][ðə; ði]['lentən]['siːz(ə)n] . [sɪks] .
an essential spiritual food for the Lenten season . 6 .
一个 基本的 精神 食物 为了 这 大斋期 季节 . 6 .

但重要的是要知道，教会认为诗篇是四旬斋期间必不可少的精神食粮。6.

[ðə; ði] ['lɪtərdʒi] [ʌv; əv][ðə; ði] [priː'sæŋktifaid] [gɪfts]
The Liturgy of the Presanctified Gifts
这 礼仪 的 这 预先圣化的 礼物

预先圣化礼物的礼仪

[ɑːn] ['wiːkdeɪz] [ʌv; əv] [lent] (['mʌndeɪ; 'mʌndi] [θruː] ['fraɪdeɪ]) [ðə; ði][ˌselə'breɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][dɪ'vaɪn]
On **weekdays** **of** **Lent** **(** **Monday** **through** **Friday** **)** **the** **celebration** **of** **the** **Divine**
在 工作日 的 大斋期 (周一 通过 星期五) 这 庆典 的 这 神圣的
['lɪtərdʒi] [ɪz] ['strɪktli] [fər'bɪdn] .
Liturgy **is** **strictly** **forbidden** **.**
礼仪 是 严格 禁止 .

在四旬斋期间的平日（星期一至星期五），严禁举行圣礼仪式。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][nɑːn] - [lɪ'tɜːrdʒɪkl] [deɪz] ([wɪð; wɪθ][wʌn]['pɑːsəb(ə)l] [ɪk'sepʃn] , [ðə; ði] [fiːst] [ʌv; əv]
They **are** **non** **-** **liturgical** **days** **(** **with** **one** **possible** **exception** **,** **the** **Feast** **of**
他们 是 非 - 礼仪 天 (和 一 可能的 例外 , 这 盛宴 的
[əˌnʌnsi'eɪʃn]) .
Annunciation **)** **.**
圣母领报) .

它们是非礼仪日（可能有一个例外，那就是圣母领报节）。

[ðə; ði]['riːz(ə)n][fɔːr; fər] [ðɪs] [ruːl] [ɪz] [ðæt] [ðə; ði] ['juːkərɪst] [ɪz][baɪ][ɪts] ['veri] ['neɪtʃər][ə; eɪ] ['festl]
The **reason** **for** **this** **rule** **is** **that** **the** **Eucharist** **is** **by** **its** **very** **nature** **a** **festal**
这 原因 为了 这 规则 是 那 这 圣餐 是 经过 它是 非常 自然 一个 节日
[ˌselə'breɪʃ(ə)n] ,
celebration **,**
庆典 ,

这条规则的原因在于，圣餐礼本质上就是一场节日庆典。

[ðə; ði]['dʒɔɪfl] [kəˌmemə'reɪʃn] [ʌv; əv] ['kraɪsts] [ˌrezə'rekʃ(ə)n] [ænd; ənd] [ˌglɔːrɪfɪ'keɪʃn] [ænd; ənd][hɪz; ɪz]
the **joyful** **commemoration** **of** **Christ's** **Resurrection** **and** **glorification** **and** **His**
这 快乐 纪念 的 基督的 复活 和 荣耀 和 他的
['prez(ə)ns] [ə'mʌŋ] [hɪz; ɪz] [dɪ'saɪplz] .
presence **among** **His** **disciples** **.**
在场 之中 他的 门徒 .

欢庆基督复活、得荣耀以及祂与门徒同在的日子。

[bʌt; bət] [twaɪs] [ə; eɪ] [wiːk] , [ɑːn] ['wenzdeɪ] [ænd; ənd]['fraidiz] , [ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] [pri'skraibz] [ðə; ði]
But **twice** **a** **week** **,** **on** **Wednesday** **and** **Fridays** **,** **the** **Church** **prescribes** **the**
但 两次 一个 星期 , 在 周三 和 星期五 , 这 教会 规定 这
[ˌselə'breɪʃ(ə)n]['æftər] ['vespərz] ,
celebration **after** **Vespers** **,**
庆典 后 晚祷 ,

但教会规定，每周两次，即周三和周五，在晚祷之后举行庆祝活动。

[aɪ] . [iː] . , [ɪn][ðə; ði] ['iːvnɪŋ] , [ʌv; əv][ðə; ði] ['lɪtərdʒi] [ʌv; əv][ðə; ði] [priː'sæŋktifaid] [gɪfts] .
i **.** **e** **.** **,** **in** **the** **evening** **,** **of** **the** **Liturgy** **of** **the** **Presanctified** **Gifts** **.**
我 . e . , 在 这 晚上 , 的 这 礼仪 的 这 预先圣化的 礼物 .

即在晚上举行的预先圣化礼物礼仪中。

[ˌaɪ 'tiː] [kən'sɪsts] [ʌv; əv] ['sɑːləm] [greɪt] ['vespərz] [ænd; ənd] [kə'mjuːniən] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['hoʊli] [gɪfts]
It **consists** **of** **solemn** **Great** **Vespers** **and** **communion** **with** **the** **Holy** **Gifts**
它 由 的 庄严 伟大的 晚祷 和 圣餐 和 这 圣 礼物
['kənsəˌkreitid][ɑːn][ðə; ði] ['priːviəs] ['sʌndeɪ] .
consecrated **on** **the** **previous** **Sunday** **.**
已祝圣的 在 这 以前的 星期日 .

它包括庄严的大晚祷和领受上个星期日祝圣的圣餐。

[ðiːz] [deɪz] ['biːɪŋ] [deɪz] [ʌv; əv] [strɪkt] ['fæstɪŋ] ([ˌθiːə'retɪkli] : [kəm'pliːt] ['æbstɪnəns]) ,
These **days** **being** **days** **of** **strict** **fasting** **(** **theoretically** **:** **complete** **abstinence** **)** **,**
这些 天 存在 天 的 严格的 禁食 (理论上 : 完全的 节制) ,

这些日子是严格斋戒的日子（理论上：完全禁食），

[ɑːr; ər] " [kraʊnd] " [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [pɑːˈteɪkɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [bred] [ʌv; əv][laɪf] , [ðə; ði] [ˈʌltɪmət]

are	"	crowned	"	with	the	partaking	of	the	Bread	of	life	,	the	ultimate
是	"	加冕	"	和	这	参与	的	这	面包	的	生活	,	这	最终的

[fʊlˈfɪlmənt] [ʌv; əv][ˈaʊər; ɑːr] [ˈefərts] . . . . " . . .

fulfillment	of	our	efforts	.	.	.	.	"	.	.	.
履行	的	我们的	努力	.	.	.	.	"	.	.	.

因领受生命之粮而"加冕"，这是我们努力的最终圆满成果.....

[wen] [ðaʊ] [hæz; həz] [friːd] [ˌjuː ˈes][ænd; ənd] [ðaɪ] [ˈfeɪθf(ə)l] [ˈpiːp(ə)l] [frʌm; frəm] [ɔːl] [ɪmˈpjuəritɪs] ,

When	Thou	has	freed	us	and	Thy	faithful	people	from	all	impurities	,
什么时候	你	有	自由	我们	和	你的	忠实	人们	从	全部	杂质	,

当你将我们和你的忠实子民从一切污秽中解救出来之后，

[ˈsæŋktɪfaɪ] [ðə; ði] [soʊlz] [ænd; ənd] [ˈbɑːdɪz] [ʌv; əv] [ɔːl] [ʌv; əv] [ˌjuː ˈes] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [ˌsæŋktɪfɪˈkeɪʃn] [nɑːt] [tuː; tə]

sanctify	the	souls	and	bodies	of	all	of	us	with	a	sanctification	not	to
圣化	这	灵魂	和	身体	的	全部	的	我们	和	一个	成圣	不是	到

[biː; bi][ˈteɪkən] [əˈweɪ] ;

be	taken	away	;
是	已采取	离开	;

使我们所有人的灵魂和身体都得到圣化，这种圣化是无法夺走的；

[ðæt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [klɪr] [ˈkɑːnʃəns] , [ˈpiːsf(ə)l] [ˈprez(ə)ns] [ænd; ənd] [ɪnˈlaɪt(ə)nd] [ˈhɑːrts] [wiː; wi] [meɪ]

that	with	a	clear	conscience	,	peaceful	presence	and	enlightened	hearts	we	may
那	和	一个	清除	良心	,	和平	在场	和	开明	心	我们	可能

[pɑːrˈtɪsɪpeɪt] [ɪn] [ðoʊz] [dɪˈvaɪn] [ˈsækrəmənts] ,

participate	in	those	divine	Sacraments	,
参加	在	那些	神圣的	圣礼	,

愿我们以清白的良心、平和的心态和开明的心灵参与那些神圣的圣礼。

[ænd; ənd][biː; bi] [ˈkwɪkənd] [θruː] [ðem; ðəm][ænd; ənd] [bɪˈkʌm] [wʌn][wɪð; wɪθ] [ðaɪ] [kraɪst] [hɪmˈself] ,

and	be	quickened	through	them	and	become	one	with	Thy	Christ	Himself	,
和	是	加速	通过	他们	和	变得	一	和	你的	基督	他本人	,

[ˈaʊər; ɑːr] [truː] [gɑːd] ,

our	true	God	,
我们的	真的	上帝	,

并藉着他们得着新生，与你的基督，我们的真神，合而为一。

[huː] [sed] : [huː] [soʊ] [iːts] [maɪ] [fleʃ] [ænd; ənd] [drɪŋks] [maɪ] [blʌd] ,

Who	said	:	Who	so	eats	My	Flesh	and	drinks	My	Blood	,
WHO	说	:	WHO	所以	吃	我的	肉	和	饮料	我的	血	,

谁说：谁吃我的肉，喝我的血？

[əˈbaɪdz] [ɪn] [ˌem ˈiː] [ænd; ənd] [aɪ] [ɪn] [hɪm; ɪm] .

abides	in	Me	and	I	in	Him	.
遵守	在	我	和	我	在	他	.

他住在我里面，我也住在他里面。

[soʊ] [ðæt] [baɪ] [ðaɪ] [wɜːrd] [ˈdwelɪŋ] [ɪn] [ˌjuː ˈes] [ænd; ənd] [ˈwɔːkɪŋ] [wɪð; wɪθ] [ˌjuː ˈes] [wiː; wi] [meɪ] [bɪˈkʌm] ,

So	that	by	Thy	Word	dwelling	in	us	and	walking	with	us	we	may	become	,
所以	那	经过	你的	单词	住宅	在	我们	和	步行	和	我们	我们	可能	变得	,

愿祢的圣言住在我们里面，与我们同行，使我们成为：

[oʊ] [lɔːrd] , [ə; eɪ] [ˈtemp(ə)l] [ʌv; əv] [ðaɪn] [ɔːl] - [ˈhoʊli] [ænd; ənd] [əˈdɔrd] [ˈspɪrɪt] . . .

O	Lord	,	a	temple	of	Thine	all	-	holy	and	adored	spirit	.	.	.
哦	主	,	一个	寺庙	的	瘦	全部	-	圣	和	受人喜爱	精神	.	.	.

主啊，这是您至圣至尊之灵的殿堂.....

" ([prer] [æt; ət][ðə; ði] [priːˈsæŋktifaid] [ˈlɪtərdʒi]) [ˈsɛvən] .

"	(	Prayer	at	the	Presanctified	Liturgy	)	7	.
"	(	祷告	在	这	预先圣化的	礼仪	)	7	.

（预先祝圣礼仪中的祈祷）7.

[lɪ'tɜːrdʒɪkl] ['mjuːzɪk][ænd; ənd] ['vɛstmɛnts]

Liturgical	Music	and	Vestments
礼仪	音乐	和	圣职

礼仪音乐和圣袍

[ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv] [lent] [ɪz]['ɔːlsoʊ] [ɪk'sprest] [ɪn][ðə; ði]['lɪ'tɜːrdʒɪkl]['mjuːzɪk] .

The	spirit	of	Lent	is	also	expressed	in	the	liturgical	music	.
这	精神	的	大斋期	是	还	表达	在	这	礼仪	音乐	.

斋戒的精神也体现在礼拜音乐中。

['speʃ(ə)l]['lentən][toʊnz][ænd; ənd] ['meləˌdiz] [ɑːr; ər] [juːst] [fɔːr; fər][rɪ'spɑːnsɪz, riː'spɑːnsəz, riː'spɑːnsɪz][æt; ət]

Special	lenten	tones	and	melodies	are	used	for	responses	at
特别的	大斋期	音调	和	旋律	是	用过的	为了	回应	在

['lɪtəni] ,

litanies	,
连祷文	,

在诵念连祷文时，会使用特殊的四旬斋音调和旋律。

[fɔːr; fər][ðə; ði] " [ˌælə'luːjəz] " [ænd; ənd][ðə; ði] [hɪmz] [ʌv; əv][ðə; ði] [priː'sæŋktifaid] ['lɪtərdʒi] .

for	the	"	Alleluias	"	and	the	hymns	of	the	Presanctified	Liturgy	.
为了	这	"	哈利路亚	"	和	这	赞美诗	的	这	预先圣化的	礼仪	.

为"阿肋路亚"和预先祝圣礼仪的赞美诗。

[sloʊ] , [diːp] [ænd; ənd] ['sɑːləm] , [ðiːz] ['meləˌdiz] [prə'voʊk] [ɪn][juː 'es][ə; eɪ] ['lɔːŋɪŋ] [fɔːr; fər]['pjʊrəti] ,

Slow	,	deep	and	solemn	,	these	melodies	provoke	in	us	a	longing	for	purity	,
慢的	,	深的	和	庄严	,	这些	旋律	惹	在	我们	一个	渴望	为了	纯度	,

这些旋律缓慢、深沉而庄严，唤起我们对纯洁的渴望。

[ænd; ənd]['ɔːlsoʊ][ðə; ði] ['sædnəs] [fɔːr; fər][nɑːt] ['lɪvɪŋ] [ʌp][tuː; tə][ðə; ði] " ['prɪstiːn] ['bjuːti] " [fɔːr; fər]

and	also	the	sadness	for	not	living	up	to	the	"	pristine	beauty	"	for
和	还	这	悲伤	为了	不是	活的	向上	到	这	"	纯净无瑕	美丽	"	为了

[wɪtʃ] [wiː; wi][wɜːr; wər] [kri'eɪtɪd] . . . .

which	we	were	created	.	.	.	.
哪个	我们	是	创建	.	.	.	.

还有一种悲伤，那就是我们没能达到被创造时所赋予的"完美无瑕"的境界.....

[ænd; ənd]['faɪnəli] , [æz; əz][æn; ən][ɪk'stɜːrn(ə)l]['sɪmb(ə)l][ʌv; əv] [ðɪs] [steɪt] [ʌv; əv] [rɪ'pentəns] ,

And	finally	,	as	an	external	symbol	of	this	state	of	repentance	,
和	最后	,	作为	一个	外部的	象征	的	这	状态	的	悔改	,

[ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ænd; ənd][hjuː'mɪləti] ,

preparation	and	humility	,
准备	和	谦逊	,

最后，作为这种悔改、预备和谦卑状态的外在象征，

[dɑːrk]['pɜːrp(ə)l] ['vɛstmɛnts] [ɑːr; ər] [juːst] [ɪn][ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] . [eɪt] .

dark	purple	vestments	are	used	in	the	Church	.	8	.
黑暗的	紫色的	圣职	是	用过的	在	这	教会	.	8	.

教会中使用深紫色圣袍。8.

['sætədiz; -deiz][ænd; ənd]['sʌndiz; -deiz][ʌv; əv] [lent]

Saturdays	and	Sundays	of	Lent
星期六	和	星期日	的	大斋期

大斋期的周六和周日

['lentən]['sætədiz; -deiz] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ɪk'sepʃn] [ʌv; əv][ðə; ði][fɜːrst] ,

Lenten	Saturdays	,	with	the	exception	of	the	first	,
大斋期	星期六	,	和	这	例外	的	这	第一的	,

除了第一个星期六之外，四旬斋期间的每个星期六，

['dedɪkeɪtɪd][tuː; tə][ðə; ði] ['meməri] [ʌv; əv][ðə; ði]['hoʊli]['mɑːrtər] ['θiədɔː] ['tairən] , [ænd; ənd][ðə; ði] [fɪfθ] ,

dedicated	to	the	memory	of	the	Holy	Martyr	Theodore	Tyron	,	and	the	fifth	,
投入的	到	这	记忆	的	这	圣	烈士	西奥多	泰伦	,	和	这	第五	,

谨以此纪念圣殉道者西奥多·泰伦，以及第五个，

[ðə; ði] ['sætərdeɪ] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɑːkəθɪstoʊz] , [ɑːr; ər] [deɪz] [ʌv; əv] [kəˌmemə'reɪʃn] [ʌv; əv][ðə; ði] [dɪ'pɑːrtɪd]

the	Saturday	of	the	Akathistos	,	are	days	of	commemoration	of	the	departed
这	周六	的	这	阿卡西斯托斯	,	是	天	的	纪念	的	这	已离开

.

:

.

阿卡西斯托斯节的星期六是纪念逝者的日子。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] [gʊd] [tuː; tə] [rɪ'stɔːr] [ðɪs] ['præktɪs] [ʌv; əv][wʌn] ['wiːkli] [ˌjuːnɪ'vɜːrs(ə)l]

And	it	would	be	good	to	restore	this	practice	of	one	weekly	universal
和	它	会	是	好的	到	恢复	这	实践	的	一	每周	普遍的

[kəˌmemə'reɪʃn] [ʌv; əv][ɔːl]['ɔːrθədɑːks] ['kristʃənz] [dɪ'pɑːrtɪd] [ðɪs] [laɪf] ,

commemoration	of	all	Orthodox	Christians	departed	this	life	,
纪念	的	全部	正统	基督徒	已离开	这	生活	,

恢复每周一次普世纪念所有逝世的东正教基督徒的做法是件好事。

[ʌv; əv][ðer; ðər][ˌɪntɪ'greɪʃ(ə)n][ɪn][ðə; ði] ['juːkərɪst] [wɪtʃ] [ɪz]['ɔːlweɪz] ['ɔːfərd] " [ɑːn] [bɪ'hæf] [ʌv; əv][ɔːl]

of	their	integration	in	the	Eucharist	which	is	always	offered	"	on	behalf	of	all
的	他们的	一体化	在	这	圣餐	哪个	是	总是	提供	"	在	代表	的	全部

[ænd; ənd][fɔːr; fər][ɔːl] .

and	for	all	.
和	为了	全部	.

他们融入圣餐之中，圣餐总是"代表所有人，为了所有人"而举行。

" [iːtʃ] ['sʌndeɪ] [ɪn] [lent] , [ɔːl'ðoʊ] [ˌaɪ 'tiː] [prɪ'zɜːrv] [ɪts]['beɪsɪk] ['miːnɪŋ] : [ðæt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['wiːkli]

"	Each	Sunday	in	Lent	,	although	it	preserves	its	basic	meaning	:	that	of	the	weekly
"	每个	星期日	在	大斋期	,	虽然	它	果酱	它是	基本的	意义	:	那	的	这	每周

[fiːst] [ʌv; əv] [ˌrezə'rekʃ(ə)n] ,

feast	of	Resurrection	,
盛宴	的	复活	,

"四旬斋期间的每个星期日，虽然都保留了其基本意义：即每周的复活节庆典，

[hæz; həz][ɪts] [oʊn] ['speʃ(ə)l] [θiːm] :

has	its	own	special	theme	:
有	它是	自己的	特别的	主题	:

它有自己独特的主题：

[ðə; ði][fɜːrst] ['sʌndeɪ] — ['traɪʌmf] [ʌv; əv] ['ɔːrθədɑːksi] — [kə'meməreits] [ðə; ði] ['vɪktəri] [ʌv; əv][ðə; ði]

The	First	Sunday	—	Triumph	of	Orthodoxy	—	commemorates	the	victory	of	the
这	第一的	星期日	—	胜利	的	东正教	—	纪念	这	胜利	的	这

[tʃɜːrtʃ] ['oʊvər][ðə; ði][læst]['meɪdʒər] ['herəsi] : [aɪ'kɑːnəklæzəm] (-) .

Church	over	the	last	major	heresy	:	Iconoclasm	(	842	)	.
教会	超过	这	最后的	主要的	异端	:	破坏偶像运动	(	-	)	.

第一个星期日——正统信仰的胜利——是为了纪念教会战胜了上一次重大异端邪说：圣像破坏运动（842 年）。

[ðə; ði]['sekənd] ['sʌndeɪ] [ɪz]['dedɪkeɪtɪd][tuː; tə][ðə; ði] ['meməri] [ʌv; əv][ˌes 'tiː] . ['gregəri] ['pɑːləməs] ,

The	second	Sunday	is	dedicated	to	the	memory	of	St	.	Gregory	Palamas	,
这	第二	星期日	是	投入的	到	这	记忆	的	英石	.	格雷戈里	帕拉马斯	,

第二个星期日是纪念圣格雷戈里·帕拉马斯的日子。

[ə; eɪ] [greɪt] ['bɪzənti:n] ['mɪstɪk] [ænd; ənd][ˌθiːə'loʊdʒən][ʌv; əv][ðə; ði] 14th ['sentʃəri] ,

a	great	Byzantine	mystic	and	theologian	of	the	14th	century	,
一个	伟大的	拜占庭	神秘	和	神学家	的	这	14th	世纪	,

14世纪伟大的拜占庭神秘主义者和神学家

[huː] ['sentərd] [hɪz; ɪz] ['tiːtʃɪŋ] [ɑːn][ðə; ði] [haɪ] ['kɔːlɪŋ] [ʌv; əv][mæn] , [ɑːn][hɪz; ɪz] "

who	centered	his	teaching	on	the	high	calling	of	man	,	on	his	"
WHO	居中	他的	教学	在	这	高的	呼叫	的	男人	,	在	他的	"

[ˌdeɪɪfɪ'keɪʃn; ˌdiːɪfɪ'keɪʃn] " [ɪn] [kraɪst] .

deification	"	in	Christ	.
神化	"	在	基督	.

他的教导以人类的崇高使命为中心，以人类在基督里的"神化"为中心。

[ðə; ði][θɜːrd] ['sʌndeɪ] [ɪz][ðə; ði] ['sʌndeɪ] " [ʌv; əv][ðə; ði] [ˌvenə'reɪʃn] [ʌv; əv][ðə; ði]['hoʊli] [krɔːs] .

The	third	Sunday	is	the	Sunday	"	of	the	Veneration	of	the	Holy	Cross	.
这	第三	星期日	是	这	星期日	"	的	这	崇敬	的	这	圣	叉	.

第三个星期日是"敬拜圣十字架"的星期日。

" [æt; ət]['mætnz][ðə; ði] [krɔːs] [ɪz] [brɔːt] [ɪn][ə; eɪ] ['sɑːləm] [prə'seʃ(ə)n] [frʌm; frəm][ðə; ði]['sæŋktʃueri]

"	At	Matins	the	Cross	is	brought	in	a	solemn	procession	from	the	sanctuary
"	在	晨祷	这	叉	是	带来	在	一个	庄严	游行	从	这	避难所

[ænd; ənd] [pleɪst] [ɪn][ðə; ði]['sentər] [ʌv; əv][ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] ,

and	placed	in	the	center	of	the	Church	,
和	放置	在	这	中心	的	这	教会	,

"在晨祷时，十字架会被庄严地从圣所迎请出来，放置在教堂中央。"

[wer] [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'meɪnz] [fɔːr; fər][ðə; ði] [hoʊl] [wiːk] .

where	it	remains	for	the	whole	week	.
在哪里	它	遗迹	为了	这	所有的	星期	.

它会在那里停留整整一周。

[ðɪs] [raɪt] [ə'naʊnsiz] [ðə; ði] [ə'proʊtʃɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['hoʊli] [wiːk] , [wɪð; wɪθ][ɪts] [kəˌmemə'reɪʃn]

This	rite	announces	the	approaching	of	the	Holy	Week	,	with	its	commemoration
这	仪式	宣布	这	接近	的	这	圣	星期	,	和	它是	纪念

[ʌv; əv] ['kraɪsts] ['pæʃ(ə)n] .

of	Christ's	Passion	.
的	基督的	热情	.

此仪式预示着圣周的临近，圣周期间将纪念基督的受难。

[ə; eɪ]['speʃ(ə)l] [ˌvenə'reɪʃn] [ʌv; əv][ðə; ði] [krɔːs] [teɪks] [pleɪs] [æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv] [iːtʃ] ['sɜːrvɪs] .

A	special	veneration	of	the	Cross	takes	place	at	the	end	of	each	service	.
一个	特别的	崇敬	的	这	叉	需要	地方	在	这	结尾	的	每个	服务	.

每次礼拜结束时都会举行特别的十字架敬礼仪式。

[fɔːrθ] ['sʌndeɪ] — [ˌes 'tiː] . [dʒɑːn][ʌv; əv][ðə; ði] ['lædər] , [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['gretɪst] [ə'setɪk] ,

Fourth	Sunday	—	St	.	John	of	the	Ladder	,	one	of	the	greatest	Ascetics	,
第四	星期日	—	英石	.	约翰	的	这	梯子	,	一	的	这	最	苦行僧	,

第四个星期日——圣约翰·德·拉德尔，最伟大的苦行者之一，

[huː] [ɪn][hɪz; ɪz] " ['spɪrɪtʃuəl] ['lædər] " [dɪ'skraɪbd] [ðə; ði] ['veriəs] ['steɪdʒɪz][ʌv; əv]['spɪrɪtʃuəl][laɪf] .

who	in	his	"	Spiritual	Ladder	"	described	the	various	stages	of	spiritual	life	.
WHO	在	他的	"	精神	梯子	"	描述	这	各种各样的	阶段	的	精神	生活	.

他在《灵性阶梯》一书中描述了灵性生活的各个阶段。

[fɪfθ] ['sʌndeɪ] — [ˌes 'tiː] . ['meri] [ʌv; əv]['iːdʒɪpt] , [huːz] [laɪf][ɪz][ə; eɪ][moʊst]['wʌndərf(ə)l][ɪg'zæmp(ə)l][ʌv; əv]

Fifth	Sunday	—	St	.	Mary	of	Egypt	,	whose	life	is	a	most	wonderful	example	of
第五	星期日	—	英石	.	玛丽	的	埃及	,	谁	生活	是	一个	最多	精彩的	例子	的

[rɪ'pentəns] .

repentance	.
悔改	.

第五个星期日——埃及的圣玛利亚，她的一生是悔改的绝佳典范。

[ɑːn]['sætədiz; -deiz][ænd; ənd]['sʌndiz; -deiz] , [deɪz] [ʌv; əv] [ˌjuːkə'ristik] [ˌselə'breɪʃ(ə)n] , [ðə; ði][dɑːrk]

On	Saturdays	and	Sundays	,	days	of	Eucharistic	celebration	,	the	dark
在	星期六	和	星期日	,	天	的	圣餐	庆典	,	这	黑暗的

['vɛstmɛnts] [ɑːr; ər] [rɪ'pleɪst] [baɪ] [laɪt] [wʌnz] ,

vestments	are	replaced	by	light	ones	,
圣职	是	替换	经过	光	一个	,

在周六和周日，也就是举行圣餐礼的日子里，深色的祭服会被浅色的祭服取代。

[ðə; ði]['lentən] ['melədiz] [ɑ:r; ər][nɑ:t] [sʌŋ] [ænd; ənd][ðə; ði] [prer] [ʌv; əv][ˌes 'ti:] . ['ɛfrəm] [wɪð; wɪθ]

the	Lenten	melodies	are	not	sung	and	the	prayer	of	St	.	Ephrem	with
这	大斋期	旋律	是	不是	唱	和	这	祷告	的	英石	.	以弗冷	和

[prɑ:'streɪʃn] [ɪz][ə'mɪtɪd; oʊ'mɪtɪd] .

prostrations	is	omitted	.
俯卧	是	省略	.

斋戒期间不唱四旬斋的曲调，也不念圣埃弗雷姆的祈祷文及俯伏礼。

[ðə; ði]['ɔ:rdər][ʌv; əv]['sɜ:rvɪsɪz][ɪz][nɑ:t][ʌv; əv][ðə; ði]['lentən][taɪp] ,

The	order	of	services	is	not	of	the	Lenten	type	,
这	命令	的	服务	是	不是	的	这	大斋期	类型	,

礼拜仪式的顺序并非四旬斋式的。

[jet] ['fæstɪŋ] [rɪ'meɪnz] [ə; eɪ] [ru:l] [ænd; ənd]['kænɑ:t][bi:; bi]['broʊkən] .

yet	fasting	remains	a	rule	and	cannot	be	broken	.
然而	禁食	遗迹	一个	规则	和	不能	是	破碎的	.

然而，斋戒仍然是一条规则，不能违背。

[i:tʃ] ['sʌndeɪ] [naɪt] [æt; ət] [greɪt] ['vespərz] [ə; eɪ]['speʃ(ə)l] [greɪt] ([və:siz] [frʌm; frəm][ə; eɪ]

Each	Sunday	night	at	Great	Vespers	a	special	Great	Prokimenon	(	verses	from	a
每个	星期日	夜晚	在	伟大的	晚祷	一个	特别的	伟大的	普罗基梅农	(	诗句	从	一个

[sɑ:m]) [i'nɔ:gjureits] [ə; eɪ] [nu:] [wi:k] [ɪn][ðə; ði] [ˌpenɪ'tenʃl] ['efərt] .

psalm	)	inaugurates	a	new	week	in	the	penitential	effort	.
诗篇	)	就职典礼	一个	新的	星期	在	这	忏悔	努力	.

每个星期天晚上的大晚祷中，都会诵读一首特别的大普罗基梅农（诗篇中的经文），以此开启新一周的忏悔努力。

[haʊ] [kæn; kən][wi:; wi] [ki:p] [greɪt] [lent] ?

HOW	CAN	WE	KEEP	GREAT	LENT	?
如何	能	我们	保持	伟大的	借出的	?

我们如何才能守好大斋期?

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['ɑ:bviəsli] [ɪm'pɑ:səb(ə)l][fɔ:r; fər][ju: 'es][tu:; tə][goʊ][tu:; tə] [tʃɜ:rtʃ] ['evri] [deɪ] .

It	is	obviously	impossible	for	us	to	go	to	Church	every	day	.
它	是	明显地	不可能的	为了	我们	到	去	到	教会	每一个	天	.

我们显然不可能每天都去教堂。

[ænd; ənd] [sɪns] [wi:; wi]['kænɑ:t] [ki:p] [ðə; ði] [lent] [lɪ'tɜ:rdʒɪkli] , [ðə; ði] ['kwestʃən] [ɜ:'aɪzɪz] : [wʌt] [ɪz]

And	since	we	cannot	keep	the	Lent	liturgically	,	the	question	arises	:	what	is
和	自从	我们	不能	保持	这	大斋期	礼仪上的	,	这	问题	出现	:	什么	是

['aʊər; ɑ:r][pɑ:rˌtɪsɪ'peɪʃ(ə)n][ɪn] [lent] ,

our	participation	in	Lent	,
我们的	参与	在	大斋期	,

既然我们无法按照礼仪来守斋，那么问题就来了：我们如何参与斋戒?

[haʊ] [kæn; kən][wi:; wi] ['spɪrɪtʃuəli] ['prɑ:fɪt][baɪ][ˌaɪ 'ti:] ?

how	can	we	spiritually	profit	by	it	?
如何	能	我们	精神层面	利润	经过	它	?

我们如何从中获得精神上的益处?

[ðə; ði] [tʃɜ:rtʃ] [kɔ:lz] [ˌju: 'es][tu:; tə] ['di:pən] ['aʊər; ɑ:r] [rɪ'lɪdʒəs] ['kɑ:nʃəns] ,

The	Church	calls	us	to	deepen	our	religious	conscience	,
这	教会	呼叫	我们	到	深化	我们的	宗教	良心	,

教会召唤我们加深宗教良知，

[tu:; tə] [ɪn'kri:s] [ænd; ənd]['streŋ(k)θ(ə)n][ðə; ði]['spɪrɪtʃuəl]['kɑ:ntents][ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r][laɪf] ,

to	increase	and	strengthen	the	spiritual	contents	of	our	life	,
到	增加	和	加强	这	精神	内容	的	我们的	生活	,

增加和加强我们生活中的精神内涵，

[tuː; tə] ['fɑːloʊ] [hɜːr; hər][ɪn][hɜːr; hər] ['pɪlgrɪmɪdʒ] [tɔːrdz] [rɪ'nuːəl] [ænd; ənd] [riːˌdɛdə'keɪʃən] [tuː; tə][gɑːd] .

to	follow	her	in	her	pilgrimage	towards	renewal	and	rededication	to	God	.
到	跟随	她	在	她	朝圣	向	续期	和	重新奉献	到	上帝	.

[wʌn] .

1	.
1	.

跟随她踏上朝圣之旅，寻求更新和重新奉献给上帝。

['fæstɪŋ]

Fasting

禁食

禁食

[ðə; ði][fɜːrst][ˌjuːnɪ'vɜːrs(ə)l]['priːsept][ɪz][ðæt][ʌv; əv]['fæstɪŋ] .

The	first	universal	precept	is	that	of	fasting	.
这	第一的	普遍的	戒律	是	那	的	禁食	.

第一条普遍准则是斋戒。

[ðə; ði]['ɔːrθədɑːks] ['tiːtʃɪŋ] [kən'sɜːrnɪŋ] ['fæstɪŋ] [ɪz] ['dɪfrənt] [frʌm; frəm][ðə; ði]['roʊmən] ['kæθlɪk]

The	Orthodox	teaching	concerning	fasting	is	different	from	the	Roman	Catholic
这	正统	教学	有关	禁食	是	不同的	从	这	罗马	天主教

['dɑːktrɪn] [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪ'senʃ(ə)l] [tuː; tə][ˌʌndər'stænd][ˌaɪ 'tiː] .

doctrine	and	it	is	essential	to	understand	it	.
教义	和	它	是	基本的	到	理解	它	.

东正教关于斋戒的教义与罗马天主教的教义不同，理解这一点至关重要。

['roʊmən] ['kæθlɪks] [aɪ'dentɪfaɪ] ['fæstɪŋ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] " [gʊd] [diːd] ,

Roman	Catholics	identify	fasting	with	a	"	good	deed	,
罗马	天主教徒	确认	禁食	和	一个	"	好的	契据	,

罗马天主教徒将斋戒视为“善行”，

" [siː] [ɪn][ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ]['sækrɪfaɪs] [wɪtʃ] [əːnz] [ˌjuː 'es][ə; eɪ] " ['merɪt] . "

"	see	in	it	a	sacrifice	which	earns	us	a	"	merit	.	"
"	看	在	它	一个	牺牲	哪个	收入	我们	一个	"	优点	.	"

从中看到一种牺牲，这种牺牲能为我们赢得“功绩”。

" [wʌt] [ʃæl; ʃəl][aɪ] [gɪv] [ʌp][fɔːr; fər] [lent] ?

"	What	shall	I	give	up	for	Lent	?
"	什么	将	我	给	向上	为了	大斋期	?

“我在四旬斋期间应该放弃什么？”

" — [ðɪs] ['kwestʃən] [ɪz] ['veri] ['tɪpɪk(ə)l][ʌv; əv] [sʌtʃ] [æn; ən] ['ætɪtuːd] [tɔːrd] ['fæstɪŋ] .

"	—	this	question	is	very	typical	of	such	an	attitude	toward	fasting	.
"	—	这	问题	是	非常	典型的	的	这样的	一个	态度	朝向	禁食	.

“——这个问题非常典型地反映了这种对斋戒的态度。”

['fæstɪŋ] [ðʌs] [ɪz][ə; eɪ]['fɔːrm(ə)l] [ˌɑːblɪ'geɪʃn] , [æn; ən][ækt][ʌv; əv] [ə'biːdiəns] [tuː; tə][ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] ,

Fasting	thus	is	a	formal	obligation	,	an	act	of	obedience	to	the	Church	,
禁食	因此	是	一个	正式的	义务	,	一个	行为	的	服从	到	这	教会	,

因此，斋戒是一种正式的义务，是对教会的服从行为。

[ænd; ənd][ɪts]['vælјuː] [kʌmz] [prɪ'saɪsli] [frʌm; frəm] [ə'biːdiəns] .

and	its	value	comes	precisely	from	obedience	.
和	它是	价值	来	恰恰	从	服从	.

而它的价值恰恰来自于服从。

[ðə; ði]['ɔːrθədɑːks][aɪ'diːə][ʌv; əv] ['fæstɪŋ] [ɪz][fɜːrst][ʌv; əv][ɔːl] [ðæt] [ʌv; əv][æn; ən] [ə'setikl] ['efərt] .

The	Orthodox	idea	of	fasting	is	first	of	all	that	of	an	ascetical	effort	.
这	正统	主意	的	禁食	是	第一的	的	全部	那	的	一个	苦行僧	努力	.

东正教的斋戒观念首先是一种苦行。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] ['efərt] [tuː; tə] [səb'duː] [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] , [ðə; ði] ['fleʃli] [mæn][tuː; tə][ðə; ði]['spɪrɪtʃuəl][wʌn] ,

It	is	the	effort	to	subdue	the	physical	,	the	fleshly	man	to	the	spiritual	one	,
它	是	这	努力	到	征服	这	身体的	,	这	肉体的	男人	到	这	精神	一	,

这是将肉体、属肉体的人征服于精神层面的努力。

[ðə; ði] " ['nætʃ(ə)rəl] " [tuː; tə][ðə; ði] " [ˌsuːpər'nætʃrəl] .

the	"	natural	"	to	the	"	supernatural	.
这	"	自然的	"	到	这	"	超自然	.

从"自然"到"超自然"。

" [ˌlɪmɪ'teɪʃənz] [ɪn] [fuːd] [ɑːr; ər][ˌɪnstrə'ment(ə)l] ; [ðeɪ] [ɑːr; ər][nɑːt]['ɛndz][ɪn] [ðəm'selvz] .

"	Limitations	in	food	are	instrumental	;	they	are	not	ends	in	themselves	.
"	限制	在	食物	是	乐器演奏	;	他们	是	不是	结束	在	他们自己	.

"对食物的限制是必要的；它们本身并不是目的。"

['fæstɪŋ] [ðʌs] [ɪz][bʌt; bət][ə; eɪ] [miːnz] [ʌv; əv] [riːtʃɪŋ] [ə; eɪ]['spɪrɪtʃuəl][goʊl][ænd; ənd] , ['ðerfɔːr] ,

Fasting	thus	is	but	a	means	of	reaching	a	spiritual	goal	and	,	therefore	,
禁食	因此	是	但	一个	方法	的	到达	一个	精神	目标	和	,	所以	,

因此，斋戒只是达到精神目标的一种手段，因此，

[æn; ən] ['ɪntɪgrəl] [pɑːrt][ʌv; əv][ə; eɪ][waɪd]['spɪrɪtʃuəl] ['efərt] .

an	integral	part	of	a	wide	spiritual	effort	.
一个	不可缺少的	部分	的	一个	宽的	精神	努力	.

这是广泛的精神努力中不可或缺的一部分。

['fæstɪŋ] , [ɪn][ðə; ði]['ɔːrθədɑːks] [ˌʌndər'stændɪŋ] , [ɪn'kluːdz] [mɔːr] [ðæn; ðən] ['æbstɪnəns] [frʌm; frəm]

Fasting	,	in	the	Orthodox	understanding	,	includes	more	than	abstinence	from
禁食	,	在	这	正统	理解	,	包括	更多的	比	节制	从

['sɜːrt(ə)n] [taɪps] [ʌv; əv] [fuːd] .

certain	types	of	food	.
肯定	类型	的	食物	.

在东正教的理解中，斋戒不仅仅是戒除某些类型的食物。

[ˌaɪ 'tiː][ɪm'plaɪz] [prer] , ['saɪləns] , [æn; ən][ɪn'tɜːrn(ə)l][ˌdɪspə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][maɪnd] , [æn; ən] [ə'tempt] [tuː; tə]

It	implies	prayer	,	silence	,	an	internal	disposition	of	mind	,	an	attempt	to
它	暗示	祷告	,	沉默	,	一个	内部的	处置	的	头脑	,	一个	试图	到

[biː; bi] ['tʃærətəbl] ,

be	charitable	,
是	慈善	,

它蕴含着祈祷、静默、内心的平静和行善的意愿。

[kaɪnd] , [ænd; ənd] — [ɪn][wʌn][wɜːrd] — ['spɪrɪtʃuəl] .

kind	,	and	—	in	one	word	—	spiritual	.
种类	,	和	—	在	一	单词	—	精神	.

善良，而且——用一个词来形容——有灵性。

" ['breðrən] , [waɪl] ['fæstɪŋ] ['bɑːdɪli] , [let][ˌjuː 'es]['ɔːlsoʊ][fæst] ['spɪrɪtʃuəli] . . . .

"	Brethren	,	while	fasting	bodily	,	let	us	also	fast	spiritually	.	.	.	.
"	弟兄们	,	尽管	禁食	身体上的	,	让	我们	还	快速地	精神层面	.	.	.	.

弟兄们，我们肉体禁食的同时，也要灵性禁食.....

" [ænd; ənd][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ʌv; əv] [ðɪs] [ðə; ði]['ɔːrθədɑːks] ['dɑːktrɪn] [ʌv; əv] ['fæstɪŋ] [iks'kluːdz] [ðə; ði]

"	And	because	of	this	the	Orthodox	doctrine	of	fasting	excludes	the
"	和	因为	的	这	这	正统	教义	的	禁食	不包括	这

[ɪˌvælju'eɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['fæstɪŋ] [ɪn][tɜːrmz][ʌv; əv][ə; eɪ] " ['mæksɪməm] " [ɔːr] " ['mɪnɪməm] .

evaluation	of	fasting	in	terms	of	a	"	maximum	"	or	"	minimum	.
评估	的	禁食	在	条款	的	一个	"	最大限度	"	或者	"	最低限度	.

"正因如此，东正教的斋戒教义排除了以'最大'或'最小'来评价斋戒。

" ['evri] [wʌn][mʌst; məst][faɪnd][hɪz; ɪz]['mæksɪməm] , [weɪ] [hɪz; ɪz] ['kɑːnʃəns] [ænd; ənd][faɪnd][ɪn][ˌaɪ 'tiː]

"	Every	one	must	find	his	maximum	,	weigh	his	conscience	and	find	in	it
"	每一个	一	必须	寻找	他的	最大限度	,	称重	他的	良心	和	寻找	在	它

[hɪz; ɪz] " ['pætərn] [ʌv; əv] ['fæstɪŋ] .

his	"	pattern	of	fasting	.
他的	"	图案	的	禁食	.

每个人都必须找到自己的极限，权衡自己的良心，并在其中找到自己的"斋戒模式"。

" [bʌt; bət] [ðɪs] ['pætərn] [mʌst; məst] [ˌnesə'seərəli] [ɪn'kluːd] [ðə; ði]['spɪrɪtʃuəl][æz; əz] [wel] [æz; əz][ðə; ði] "

"	But	this	pattern	must	necessarily	include	the	spiritual	as	well	as	the	"
"	但	这	图案	必须	一定	包括	这	精神	作为	出色地	作为	这	"

['bɑːdɪli] " ['elɪmənts; 'eləmənts] .

bodily	"	elements	.
身体上的	"	元素	.

但这种模式必然包含精神和"身体"两个方面。

[ðə; ði]['tɪpɪˌkɑːn][ænd; ənd][ðə; ði]['kænənz][ʌv; əv][ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] [gɪv] [ðə; ði] [dɪ'skrɪpʃn] [ʌv; əv][æn; ən]

The	Typicon	and	the	canons	of	the	Church	give	the	description	of	an
这	典型值	和	这	教规	的	这	教会	给	这	描述	的	一个

[aɪ'diːəl][fæst] :

ideal	fast	:
理想的	快速地	:

《教会规章》和教会教规对理想的斋戒方式进行了描述：

[noʊ] ['deri] ['prɑːdʌkt] , ['toʊt(ə)l] ['æbstɪnəns] [ɑːn]['sɜːrt(ə)n] [deɪz] .

no	dairy	products	,	total	abstinence	on	certain	days	.
不	奶制品	产品	,	全部的	节制	在	肯定	天	.

不食用乳制品，某些日子完全禁食。

" [hiː; hi] [ðæt] [ɪz]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [rɪ'siːv] [ˌaɪ 'tiː] , [let][hɪm; ɪm] [rɪ'siːv] [ˌaɪ 'tiː] " ([mæt] . - : -) .

"	He	that	is	able	to	receive	it	,	let	him	receive	it	"	(	Matt	.	19	:	12	)	.
"	他	那	是	有能力的	到	收到	它	,	让	他	收到	它	"	(	马特	.	-	:	-	)	.

"凡能领受的，就领受吧"(太19:12)。

[bʌt; bət] , [wət'evər] [ɪz]['aʊər; ɑːr] ['meʒər] — ['aʊər; ɑːr] ['fæstɪŋ] [mʌst; məst][biː; bi][ə; eɪ]['toʊt(ə)l] ['efərt]

But	,	whatever	is	our	measure	—	our	fasting	must	be	a	total	effort
但	,	任何	是	我们的	措施	—	我们的	禁食	必须	是	一个	全部的	努力

[ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]['toʊt(ə)l] ['biːɪŋ] .

of	our	total	being	.
的	我们的	全部的	存在	.

但是，无论我们用什么标准来衡量——我们的禁食必须是我们全身心的努力。

[ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [ruːlz] [ʌv; əv][ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] [ðə; ði][fæst] ['kænɑːt][biː; bi]['broʊkən][fɔːr; fər][ðə; ði]

According	to	the	rules	of	the	Church	the	fast	cannot	be	broken	for	the
根据	到	这	规则	的	这	教会	这	快速地	不能	是	破碎的	为了	这

[ɪn'taɪər]['lentən] ['pɪriəd] [ʌv; əv] ['fɔːrti] [deɪz] :

entire	Lenten	period	of	forty	days	:
全部的	大斋期	时期	的	四十	天	:

根据教会的规定，在整个四十天的四旬斋期间，斋戒不能中断：

['sætədiz; -deiz][ænd; ənd]['sʌndiz; -deiz][ɑːr; ər][noʊ] [ɪk'sepʃn] . [ˌtuː'tuː] .

Saturdays	and	Sundays	are	no	exception	.	2	.
星期六	和	星期日	是	不	例外	.	2	.

星期六和星期日也不例外。2.

[prer]

Prayer
祷告

祷告

[wiː; wi][mʌst; məst]['ɔːlweɪz] [preɪ] .
We **must** **always** **pray** **.**
我们 必须 总是 祈祷 .

我们必须时时祈祷。

[bʌt; bət] [lent] [ɪz][ðə; ði][taɪm][ʌv; əv][æn; ən] [ɪn'kriːs] [ʌv; əv] [prer] [ænd; ənd]['ɔːlsoʊ][ʌv; əv][ɪts]
But **Lent** **is** **the** **time** **of** **an** **increase** **of** **prayer** **and** **also** **of** **its**
但 大斋期 是 这 时间 的 一个 增加 的 祷告 和 还 的 它是
['diːpənɪŋ] .
deepening **.**
加深 .

但四旬期是祈祷增多和加深的时期。

[ðə; ði] ['sɪmplɪst] [wei] [ɪz] , [fɜːrst] ,
The **simplest** **way** **is** **,** **first** **,**
这 最简单的 方式 是 , 第一的 ,

最简单的方法是，首先，

[tuː; tə][ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði]['lentən] [prer] [ʌv; əv][ˌes 'tiː] . ['ɛfrəm] [ðə; ði] ['sɪriən] [tuː; tə]['aʊər; ɑːr] ['praɪvət]
to **add** **the** **Lenten** **prayer** **of** **St** **.** **Ephrem** **the** **Syrian** **to** **our** **private**
到 添加 这 大斋期 祷告 的 英石 . 以弗冷 这 叙利亚 到 我们的 私人的
['mɔːrnɪŋ] [ænd; ənd] ['iːvnɪŋ] [prerz] .
morning **and** **evening** **prayers** **.**
早晨 和 晚上 祈祷 .

将叙利亚圣埃弗雷姆的四旬斋祷文加入到我们早晚的个人祈祷中。

[ðen] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [gʊd] [ænd; ənd]['prɑːfɪtəb(ə)l][tuː; tə][set]['sɜːrt(ə)n]['aʊərz][ʌv; əv][ðə; ði] [deɪ] [fɔːr; fər][ə; eɪ]
Then **,** **it** **is** **good** **and** **profitable** **to** **set** **certain** **hours** **of** **the** **day** **for** **a**
然后 , 它 是 好的 和 有利可图 到 放 肯定 小时 的 这 天 为了 一个
[ʃɔːrt] [prer] :
short **prayer** **:**
短的 祷告 :

因此，每天设定几个固定的时间进行简短的祈祷是有益的：

[ðɪs] [kæn; kən][biː; bi] [dʌn] " [ɪn'tɜːrnəli] " — [æt; ət][ðə; ði] ['ɑːfɪs] , [ɪn][ðə; ði][kɑːr] , ['evriwer] .
this **can** **be** **done** **"** **internally** **"** **—** **at** **the** **office** **,** **in** **the** **car** **,** **everywhere** **.**
这 能 是 完毕 " 内部 " — 在 这 办公室 , 在 这 车 , 到处 .

这可以在“内部”完成——在办公室、在车里、在任何地方。

[ðə; ði][ɪm'pɔːrt(ə)nt] [θɪŋ] [hɪr] [ɪz][tuː; tə] [rɪ'membər] ['kɑːnstəntli] [ðæt] [wiː; wi][ɑːr; ər][ɪn] [lent] ,
The **important** **thing** **here** **is** **to** **remember** **constantly** **that** **we** **are** **in** **Lent** **,**
这 重要的 事物 这里 是 到 记住 不断地 那 我们 是 在 大斋期 ,

重要的是要时刻记住，我们正处于四旬斋期。

[tuː; tə][biː; bi] ['spɪrɪtʃuəli] " [rɪ'fɜːrd] " [tuː; tə][ɪts]['faɪn(ə)l][goʊl] : [rɪ'nuːəl] , ['penɪtəns] , ['kloʊzər]
to **be** **spiritually** **"** **referred** **"** **to** **its** **final** **goal** **:** **renewal** **,** **penitence** **,** **closer**
到 是 精神层面 " 指 " 到 它是 最终的 目标 : 续期 , 忏悔 , 更近
['kɑːntækt][wɪð; wɪθ][gɑːd] . [θriː] .
contact **with** **God** **.** **3** **.**
接触 和 上帝 . 3 .

3. 在精神上“引导”到其最终目标：更新、忏悔、与上帝更亲近。

['spɪrɪtʃuəl] ['riːdɪŋ]
Spiritual **Reading**
精神 阅读

灵性阅读

[wiː; wi]['kænɑːt][biː; bi][ɪn] [tʃɜːrtʃ] ['deɪli] ,
We **cannot** **be** **in** **church** **daily** **,**
我们 不能 是 在 教会 日常的 ,

我们不可能每天都去教堂，

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [stɪl] ['pɑːsəb(ə)l][fɔːr; fər][ˌjuː 'es][tuː; tə] ['fɑːloʊ] [ðə; ði] ['tʃɝːtʃəz] ['prɑːgres] [ɪn] [lent] [baɪ]

but	it	is	still	possible	for	us	to	follow	the	Church's	progress	in	Lent	by
但	它	是	仍然	可能的	为了	我们	到	跟随	这	教会的	进步	在	大斋期	经过

['riːdɪŋ] [ðoʊz] ['lesnz; 'lesənz][ænd; ənd] [bʊks] [wɪtʃ] [ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] [riːdz] [ɪn][hɜːr; hər] ['wɜːrʃɪp] .

reading	those	lessons	and	books	which	the	Church	reads	in	her	worship	.
阅读	那些	课程	和	图书	哪个	这	教会	阅读	在	她	崇拜	.

但是，我们仍然可以通过阅读教会礼拜中所诵读的经文和书籍，来了解教会在四旬斋期间的进展。

[ə; eɪ] ['tʃæptər] [ʌv; əv][ðə; ði] [bʊk] [ʌv; əv]['dʒenəsɪs] ,

A	chapter	of	the	Book	of	Genesis	,
一个	章	的	这	书	的	创世纪	,

《创世记》中的一章

[sʌm; səm]['pæsədʒəz, 'pæsɪdʒɪz][frʌm; frəm]['prɑːvɜːrbz][ænd; ənd][aɪ'zeɪə; aɪ'zaɪə][duː][nɑːt] [teɪk] [mʌtʃ] [taɪm] ,

some	passages	from	Proverbs	and	Isaiah	do	not	take	much	time	,
一些	段落	从	箴言	和	以赛亚	做	不是	拿	很多	时间	,

箴言和以赛亚书中的一些章节并不需要花费太多时间，

[ænd; ənd] [jet] [ðeɪ] [help] [ˌjuː 'es][ɪn] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv] [lent] [ænd; ənd][ɪts] ['veriəs]

and	yet	they	help	us	in	understanding	the	spirit	of	Lent	and	its	various
和	然而	他们	帮助	我们	在	理解	这	精神	的	大斋期	和	它是各种各样的	

[daɪ'menʃ(ə)nz] .

dimensions	.
方面	.

然而，它们有助于我们理解四旬斋的精神及其各个层面。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlsoʊ] [gʊd] [tuː; tə] [riːd] [ə; eɪ] [fjuː] [sɑːmz] — [ɪn] [kə'nekʃ(ə)n] [wɪð; wɪθ] [prer] [ɔːr] ['seprətli]

It	is	also	good	to	read	a	few	Psalms	—	in	connection	with	prayer	or	separately
它	是	还	好的	到	读	一个	很少	诗篇	—	在	联系	和	祷告	或者	分别地

.

:

.

阅读几篇诗篇也很有益处——可以与祷告一起阅读，也可以单独阅读。

['noʊwer] [els] [kæn; kən][wiː; wi][faɪnd] [sʌtʃ] [ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [truː] [rɪ'pentəns] , [ʌv; əv] [θɜːrst]

Nowhere	else	can	we	find	such	concentration	of	true	repentance	,	of	thirst
无处	别的	能	我们	寻找	这样的	专注	的	真的	悔改	,	的	口渴

[fɔːr; fər] [kə'mjuːniən] [wɪð; wɪθ][gɑːd] ,

for	communion	with	God	,
为了	圣餐	和	上帝	,

在其他任何地方都找不到如此集中的真诚悔改，如此渴望与神相交。

[ʌv; əv][dɪ'zaɪər][tuː; tə] ['pɜːrmieɪt] [ðə; ði] [hoʊl] [ʌv; əv][laɪf][wɪð; wɪθ][rɪ'lɪdʒən] .

of	desire	to	permeate	the	whole	of	life	with	religion	.
的	欲望	到	渗透	这	所有的	的	生活	和	宗教	.

渴望将宗教渗透到生活的方方面面。

['faɪnəli] , [ə; eɪ] [rɪ'lɪdʒəs] [bʊk] : [laɪvz; lɪvz][ʌv; əv][ðə; ði] [seɪnts] , ['hɪstri; 'hɪstəri][ʌv; əv][ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] ,

Finally	,	a	religious	book	:	Lives	of	the	Saints	,	History	of	the	Church	,
最后	,	一个	宗教	书	:	生活	的	这	圣徒队	,	历史	的	这	教会	,

['ɔːrθədɑːks][ˌspɪrɪtʃu'æləti] ,

Orthodox	Spirituality	,
正统	灵性	,

最后，是一本宗教书籍：《圣徒传》、《教会史》、《东正教灵修》。

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . [ɪz][ə; eɪ] " [mʌst; məst] " [waɪl] [wiː; wi][ɑːr; ər][ɪn] [lent] .

etc	.	is	a	"	must	"	while	we	are	in	Lent	.
ETC	.	是	一个	"	必须	"	尽管	我们	是	在	大斋期	.

等等，这是我们在四旬斋期间的"必须"之事。

[ˌaɪ 'tiː] [teɪks] [ˌjuː 'es][frʌm; frəm]['aʊər; ɑːr] ['deɪli] [laɪf][tuː; tə][ə; eɪ] ['haɪər] ['lev(ə)l][ʌv; əv] ['ɪntrəsts] ,

It	takes	us	from	our	daily	life	to	a	higher	level	of	interests	,
它	需要	我们	从	我们的	日常的	生活	到	一个	更高	等级	的	兴趣	,

它带领我们从日常生活提升到更高层次的兴趣，

[ˌaɪ 'tiː] ['fiːdz] [ˌjuː 'es][wɪð; wɪθ][aɪ'diːəz][ænd; ənd][fækts] [wɪtʃ] [ɑːr; ər]['juːʒuəli; 'juːʒəli]['æbsənt][frʌm; frəm]

it	feeds	us	with	ideas	and	facts	which	are	usually	absent	from
它	饲料	我们	和	想法	和	事实	哪个	是	通常	缺席的	从

['aʊər; ɑːr] " ['præktɪk(ə)l] " [ænd; ənd] " [ɪ'fɪʃ(ə)nt] " [wɜːrld] . [fɔːr] .

our	"	practical	"	and	"	efficient	"	world	.	4	.
我们的	"	实际的	"	和	"	高效的	"	世界	.	4	.

它为我们提供通常在我们"务实"和"高效"的世界中缺失的想法和事实。4.

[tʃeɪndʒ] [ʌv; əv] [laɪf]

Change	of	Life
改变	的	生活

更年期

[ænd; ənd] , [læst][bʌt; bət][nɑːt] [liːst] :

And	,	last	but	not	least	:
和	,	最后的	但	不是	至少	:

最后，也是非常重要的一点：

[ðer; ðər][mʌst; məst][biː; bi][æn; ən] ['efərt] [ænd; ənd][ə; eɪ][dɪ'sɪʒ(ə)n][tuː; tə] [sloʊ] [daʊn] ['aʊər; ɑːr][laɪf] ,

there	must	be	an	effort	and	a	decision	to	slow	down	our	life	,
那里	必须	是	一个	努力	和	一个	决定	到	慢的	向下	我们的	生活	,

我们必须努力并下定决心放慢生活节奏。

[tuː; tə][pʊt][ɪn][æz; əz] [mʌtʃ] ['kwaɪət] , ['saɪləns] , [ˌkɑːntəm'pleɪʃn] , [ˌmedɪ'teɪʃ(ə)n] .

to	put	in	as	much	quiet	,	silence	,	contemplation	,	meditation	.
到	放	在	作为	很多	安静的	,	沉默	,	沉思	,	冥想	.

尽可能多地投入安静、沉思和冥想。

['reɪdioʊ] , [ˌtiː 'viː] , ['njuːzˌpeɪpəz] , ['soʊʃ(ə)l] ['gæðərɪŋz] — [ɔːl] [ðiːz] [θɪŋz] , [haʊ'evər] ['eksələnt]

Radio	,	TV	,	newspapers	,	social	gatherings	—	all	these	things	,	however	excellent
收音机	,	电视	,	报纸	,	社会的	聚会	—	全部	这些	事物	,	然而	出色的

[ænd; ənd]['prɑːfɪtəb(ə)l][ɪn] [ðəm'selvz] ,

and	profitable	in	themselves	,
和	有利可图	在	他们自己	,

广播、电视、报纸、社交聚会——所有这些事物，无论它们本身多么优秀和有利可图，

[mʌst; məst][biː; bi] [kʌt] [daʊn] [tuː; tə][ə; eɪ]['riːəl] ['mɪnɪməm] .

must	be	cut	down	to	a	real	minimum	.
必须	是	切	向下	到	一个	真实的	最低限度	.

必须削减到最低限度。

[nɑːt][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [ɑːr; ər][bæd] , [bʌt; bət][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][wiː; wi][hæv; həv] ['sʌmθɪŋ] [mɔːr]

Not	because	they	are	bad	,	but	because	we	have	something	more
不是	因为	他们	是	坏的	,	但	因为	我们	有	某物	更多的

[ɪm'pɔːrt(ə)nt][tuː; tə][duː] ,

important	to	do	,
重要的	到	做	,

不是因为他们不好，而是因为我们有更重要的事要做。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɑːsəb(ə)l][tuː; tə][duː] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [ʌv; əv][laɪf] ,

and	it	is	impossible	to	do	without	a	change	of	life	,
和	它	是	不可能的	到	做	没有	一个	改变	的	生活	,

而这一切都离不开生活方式的改变。

[wɪ'ðaʊt] [sʌm; səm] [dɪ'griː] [ʌv; əv][ˌkɑːns(ə)n'treɪʃ(ə)n][ænd; ənd] ['dɪsəplɪn] .

without	some	degree	of	concentration	and	discipline	.
没有	一些	程度	的	专注	和	纪律	.

缺乏一定程度的专注和自律。

[lent] [ɪz][ðə; ði][taɪm] [wen] [wi:; wi][ˌɑ:r 'i:] - [ɪ'væljueɪt]['aʊər; ɑ:r][laɪf][ɪn][ðə; ði] [laɪt] [ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r] [feɪθ]

Lent	is	the	time	when	we	re	-	evaluate	our	life	in	the	light	of	our	faith
大斋期	是	这	时间	什么时候	我们	关于	-	评价	我们的	生活	在	这	光	的	我们的	信仰

,

,

,

四旬期是我们根据信仰重新审视自己生活的时期。

[ænd; ənd] [ðɪs] [rɪ'kwaɪrz] [ə; eɪ] ['veri] ['ri:əl] ['efərt] [ænd; ənd] ['dɪsəplɪn] .

and	this	requires	a	very	real	effort	and	discipline	.
和	这	需要	一个	非常	真实的	努力	和	纪律	.

这需要付出真正的努力和自律。

[kraɪst] [sez] [ðæt] [ə; eɪ] ['nærəʊ] [pæθ] [li:dz] [tu:; tə][ðə; ði] ['kɪŋdəm] [ʌv; əv][gɑ:d][ænd; ənd][wi:; wi]

Christ	says	that	a	narrow	path	leads	to	the	kingdom	of	God	and	we
基督	说道	那	一个	狭窄的	小路	线索	到	这	王国	的	上帝	和	我们

[mʌst; məst] [meɪk] ['aʊər; ɑ:r][laɪf][æz; əz] ['nærəʊ] [æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] .

must	make	our	life	as	narrow	as	possible	.
必须	制作	我们的	生活	作为	狭窄的	作为	可能的	.

基督说，通往天国的路是窄的，我们必须尽可能地走窄路。

[æt; ət][fɜ:rst][ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl][ænd; ənd] ['selfɪʃ] [mæn][ɪn][ˌju: 'es][ri'vəults] [ə'genst] [ði:z] [ˌlɪmɪ'teɪʃənz] .

At	first	the	natural	and	selfish	man	in	us	revolts	against	these	limitations	.
在	第一的	这	自然的	和	自私	男人	在	我们	叛乱	反对	这些	限制	.

起初，我们人性中自私的一面会反抗这些限制。

[hi:; hi]['wɒnts][hɪz; ɪz]['ju:ʒuəl] " ['i:zi] [laɪf] " [wɪð; wɪθ][ɔ:l][ɪts] ['pleʒərz] [ænd; ənd][ˌri:læk'seɪʃ(ə)n] .

He	wants	his	usual	"	easy	life	"	with	all	its	pleasures	and	relaxations	.
他	想要	他的	通常	"	简单的	生活	"	和	全部	它是	快乐	和	放松	.

他想要恢复往常的“轻松生活”，享受其中的各种乐趣和放松。

[bʌt; bət][wʌns][wi:; wi][hæv; həv]['teɪstɪd][ʌv; əv] [sʌtʃ] ['spɪrɪtʃuəl] ['efərt] ,

But	once	we	have	tasted	of	such	spiritual	effort	,
但	一次	我们	有	尝过	的	这样的	精神	努力	,

但是一旦我们尝到了这种精神努力的滋味，

[wʌns][wi:; wi][hæv; həv] [meɪd] [baɪ][ˌaɪ 'ti:][wʌn][step] [tɔ:rdz] [gɑ:d] , [ðə; ði][rɪ'wɔ:rd][ɪz] [greɪt] !

once	we	have	made	by	it	one	step	towards	God	,	the	reward	is	great	!
一次	我们	有	制成	经过	它	一	步	向	上帝	,	这	报酬	是	伟大的	!

一旦我们通过它向神迈出了一步，回报将是巨大的!

[wi:; wi] [dɪ'skʌvər] [ə; eɪ][dʒɔɪ] [ðæt] ['kænɑ:t][bi:; bi] [kəm'perd] [tu:; tə]['eni] ['ʌðər] [dʒɔɪ] .

We	discover	a	joy	that	cannot	be	compared	to	any	other	joy	.
我们	发现	一个	喜悦	那	不能	是	比较的	到	任何	其他	喜悦	.

我们发现了一种无法与其他任何快乐相提并论的快乐。

[wi:; wi] [dɪ'skʌvər] [ðə; ði] [ri'ælәti] [ʌv; əv][ðə; ði]['spɪrɪtʃuəl][wɜ:rld][ɪn][ˌju: 'es] .

We	discover	the	reality	of	the	spiritual	world	in	us	.
我们	发现	这	现实	的	这	精神	世界	在	我们	.

我们在自身之中发现了精神世界的真实存在。

[wi:; wi] [bɪ'gɪn] [tu:; tə] [ˌʌndər'stænd] [wʌt] [ˌes 'ti:] . [pɔ:l] [ment] [baɪ] " [ðə; ði][dʒɔɪ][ænd; ənd] [pi:s] [ɪn]

We	begin	to	understand	what	St	.	Paul	meant	by	"	the	joy	and	peace	in
我们	开始	到	理解	什么	英石	.	保罗	意思是	经过	"	这	喜悦	和	和平	在

[ðə; ði]['hoʊli]['spɪrɪt] .

the	Holy	Spirit	.
这	圣	精神	.

我们开始明白圣保罗所说的“圣灵里的喜乐与平安”是什么意思了。

" [gɑ:d] [hɪm'self] ['entərz]['aʊər; ɑ:r][soʊl] :

"	God	Himself	enters	our	soul	:
"	上帝	他本人	进入	我们的	灵魂	:

上帝亲自进入我们的灵魂：

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðɪs] ['wʌndərf(ə)l] ['kʌmɪŋ] [ðæt] ['kɑːnstəˌtuːts][ðə; ði] ['ʌltɪmət] [end][ʌv; əv] [lent] :

and	it	is	this	wonderful	coming	that	constitutes	the	ultimate	end	of	Lent	:
和	它	是	这	精彩的	未来	那	构成	这	最终的	结尾	的	大斋期	:

而正是这美好的到来，构成了四旬斋的最终结束：

" [ɪf] [ə; eɪ][mæn] [lʌv] [ˌem 'iː] , [hiː; hi] [wɪl] [kiːp] [maɪ][wɜːrdz] :

"	If	a	man	love	me	,	he	will	keep	my	words	:
"	如果	一个	男人	爱	我	,	他	将要	保持	我的	字	:

“如果一个男人爱我，他就会遵守我的话：

[ænd; ənd][maɪ] ['fɑːðər] [wɪl] [lʌv] [hɪm; ɪm][ænd; ənd][wiː; wi] [wɪl] [kʌm] ['ʌntəˌʌntu][hɪm; ɪm][ænd; ənd] [meɪk]

and	my	Father	will	love	him	and	we	will	come	unto	him	and	make
和	我的	父亲	将要	爱	他	和	我们	将要	来	到	他	和	制作

['aʊər; ɑːr][ə'boʊd][wɪð; wɪθ][hɪm; ɪm] .

our	abode	with	him	.
我们的	住所	和	他	.

我父必爱他，我们也要到他那里去，与他同住。

" ([dʒɑːn] - : -)

"	(	John	14	:	23	)
"	(	约翰	-	:	-	)

（约翰福音 14:23）

[let] [ˌjuː 'es] [meɪk] [ðɪs] [lent] [ə; eɪ]['riːəl] [lent] !

Let	us	make	this	Lent	a	real	Lent	!
让	我们	制作	这	大斋期	一个	真实的	大斋期	!

让我们真正度过这个四旬期吧！

[fɔːr; fər][ə; eɪ] [fʊlər] ['triːtmənt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['miːnɪŋ] [ʌv; əv] [lent] , [ˌsiː'ef] . [ðə; ði] [bʊk] [greɪt] [lent] ,

For	a	fuller	treatment	of	the	meaning	of	Lent	,	cf	.	the	book	GREAT	LENT	,
为了	一个	更丰满	治疗	的	这	意义	的	大斋期	,	cf	.	这	书	伟大的	借出的	,

欲了解大斋期更全面的意义，请参阅《大斋期》一书。

['ɔːlsoʊ] ['rɪt(ə)n] [baɪ] [rev] . [ˌælɪg'zændər] ['ʃmɛmən] .

also	written	by	Rev	.	Alexander	Schmemann	.
还	书面	经过	牧师	.	亚历山大	施梅曼	.

本书也由亚历山大·施梅曼牧师撰写。

['futnəuts]

FOOTNOTES

脚注

脚注

[wʌn] ([rɪ'tɜːrn])

1	(	return	)
1	(	返回	)

1（返回）

[ˌsiː'ef] . ['hoʊli] [wiːk] , [baɪ][ˌælɪg'zændər] ['ʃmɛmən] .

Cf	.	Holy	Week	,	by	Alexander	Schmemann	.
cf	.	圣	星期	,	经过	亚历山大	施梅曼	.

参见 Alexander Schmemann 的《圣周》。

[ˌtuː'tuː] ([rɪ'tɜːrn])

2	(	return	)
2	(	返回	)

2（返回）

[fɔːr; fər][ə; eɪ] [gaɪd] [tuː; tə][ðə; ði] ['riːdɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['baɪb(ə)l] , [ˌsiː'ef] . ['riːdɪŋ] [ðə; ði]['baɪb(ə)l] , [baɪ]

For	a	guide	to	the	reading	of	the	Bible	,	cf	.	Reading	the	Bible	,	by
为了	一个	指导	到	这	阅读	的	这	圣经	,	cf	.	阅读	这	圣经	,	经过

[rev] . ['tɔməs] ['hɑːpkoʊ] .

Rev	.	Thomas	Hopko	.
牧师	.	托马斯	霍普科	.

有关阅读圣经的指南，请参阅托马斯·霍普科牧师所著的《阅读圣经》。

['lentən] ['pæmflɪts]

LENTEN	PAMPHLETS
大斋期	小册子

四旬斋小册子

[fər'gɪvnəs] ['sʌndeɪ] ['vespərz] .

Forgiveness	Sunday	Vespers	.
饶恕	星期日	晚祷	.

宽恕主日晚祷。

[kəm'pliːt] [tekst][ʌv; əv][ðə; ði] ['sɜːrvɪs] [ʌv; əv] ['vespərz] [ɑːn][ðə; ði] [iːv] [ʌv; əv] [greɪt] [lent] ,

Complete	text	of	the	service	of	Vespers	on	the	eve	of	Great	Lent	,
完全的	文本	的	这	服务	的	晚祷	在	这	前夕	的	伟大的	大斋期	,

大斋期前夕晚祷仪式的完整经文

[wɪð; wɪθ]['mjuːzɪk][fɔːr; fər][ðə; ði] [greɪt] [ʌv; əv][ðə; ði] [deɪ] .

with	music	for	the	Great	Prokimenon	of	the	day	.
和	音乐	为了	这	伟大的	普罗基梅农	的	这	天	.

伴随着当天盛大普罗基梅农节的音乐。

[ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n] [baɪ] ['fɑːðər] [ˌælɪg'zændər] ['ʃmɛmən] .

Introduction	by	Father	Alexander	Schmemann	.
介绍	经过	父亲	亚历山大	施梅曼	.

由亚历山大·施梅曼神父引言。

- [piː'piː] . $. -

27	pp	.	$	.	50
-	pp	.	$	.	-

27页，0.50美元

[ðə; ði] ['lɪtərdʒi] [ʌv; əv][ðə; ði] [priː'sæŋktifaid] [gɪfts] .

The	Liturgy	of	the	Presanctified	Gifts	.
这	礼仪	的	这	预先圣化的	礼物	.

预先圣化礼物的礼仪。

[ðə; ði] [fʊl] [tekst][ʌv; əv][ðə; ði]['lentən] ['sɜːrvɪs] [ʌv; əv]['hoʊli] [kə'mjuːniən] [wɪð; wɪθ] [ə'pendəˌsiz] [fɔːr; fər]

The	full	text	of	the	lenten	service	of	Holy	Communion	with	appendices	for
这	满的	文本	的	这	大斋期	服务	的	圣	圣餐	和	附录	为了

[ðə; ði] ['muːvəbl] [vəːsiz] [ænd; ənd] ['riːdiŋz] .

the	movable	verses	and	readings	.
这	活动	诗句	和	阅读	.

完整的四旬期圣餐礼仪经文，附有可移动经文和读经的附录。

[kən'teɪnz] [kəm'pliːt] [tekst][wɪð; wɪθ]['mjuːzɪk(ə)l] [noʊ'teɪʃn] [fɔːr; fər][ðə; ði] [æn'tɪfənl] ['tʃæntɪŋ] [ʌv; əv]

Contains	complete	text	with	musical	notation	for	the	antiphonal	chanting	of
包含	完全的	文本	和	音乐	符号	为了	这	对唱	吟唱	的

[ðə; ði] [sɑːmz] .

the	Psalms	.
这	诗篇	.

包含完整的诗篇对唱经文及乐谱。

[ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n] [baɪ] ['fɑːðər] ['tɔməs] ['hɑːpkoʊ] .

Introduction	by	Father	Thomas	Hopko	.
介绍	经过	父亲	托马斯	霍普科	.

由托马斯·霍普科神父作序。

- [piː'piː] . $. -
62 pp . $. 75
- pp . $. -

62页，0.75美元

['pæʃ(ə)n] ['gɔspəlz] .
Passion Gospels .
热情 福音书 .

受难福音。

[ðə; ði] [twelv] ['riːdiŋz] [frʌm; frəm][ðə; ði]['gɑːsp(ə)l][fɔːr; fər][ðə; ði]['mætnz] ['sɜːrvɪs] [ʌv; əv] [greɪt] [ænd; ənd]
The twelve readings from the Gospel for the Matins service of Great and
这 十二 阅读 从 这 福音 为了 这 晨祷 服务 的 伟大的 和
['hoʊli][fraɪdeɪ] .
Holy Friday .
圣 星期五 .

圣周五晨祷仪式中选自福音的十二篇读经。

[kən'teɪnz] [ə; eɪ]['væljuəb(ə)l] [ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n] [baɪ] ['fɑːðər] [pɔːl] [lɑː'zɔr][ɑːn][ðə; ði] ['miːnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]
Contains a valuable introduction by Father Paul Lazor on the meaning of the
包含 一个 有价值的 介绍 经过 父亲 保罗 激光 在 这 意义 的 这
['tɛksts] .
texts .
文本 .

本书收录了保罗·拉佐尔神父对经文含义的精彩导言。

- [piː'piː] . $. -
60 pp . $. 50
- pp . $. -

60页，0.50美元

[greɪt] [ænd; ənd]['hoʊli]['fraɪdeɪ] .
Great and Holy Friday .
伟大的 和 圣 星期五 .

圣周五。

[kəm'pliːt] [tekst][ʌv; əv][ðə; ði] ['sɜːrvɪs] [ʌv; əv] ['vespərz] [ʌv; əv]['hoʊli]['fraɪdeɪ] ,
Complete text of the service of Vespers of Holy Friday ,
完全的 文本 的 这 服务 的 晚祷 的 圣 星期五 ,

圣周五晚祷仪式全文

[wɪð; wɪθ]['mjuːzɪk][fɔːr; fər][ðə; ði]['meɪdʒər] [hɪmz] [ʌv; əv][ðə; ði] [deɪ] .
with music for the major hymns of the day .
和 音乐 为了 这 主要的 赞美诗 的 这 天 .

配有当日主要赞美诗的乐谱。

[ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n] [baɪ] ['fɑːðər] [pɔːl] [lɑː'zɔr] .
Introduction by Father Paul Lazor .
介绍 经过 父亲 保罗 激光 .

由保罗·拉佐尔神父作序。

- [piː'piː] . $. -
54 pp . $. 75
- pp . $. -

54页，0.75美元

[ðə; ði] ['preɪzɪz] .
The Praises .
这 赞扬 .

赞誉。

[ðə; ði] [kəm'pliːt] [tekst][ʌv; əv] [sɑːm] - [ænd; ənd][ðə; ði] [vəːsiz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['preɪzɪz] [fɔːr; fər][ðə; ði]

The	complete	text	of	Psalm	119	and	the	verses	of	the	Praises	for	the
这	完全的	文本	的	诗篇	-	和	这	诗句	的	这	赞扬	为了	这

['mætnz] ['sɜːrvɪs] [ʌv; əv] [greɪt] [ænd; ənd]['hoʊli] ['sætərdeɪ] .

Matins	service	of	Great	and	Holy	Saturday	.
晨祷	服务	的	伟大的	和	圣	周六	.

诗篇 119 篇全文以及圣周六晨祷赞美诗的经文。

[ɪn'kluːdz] [ə; eɪ] [briːf] [ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði] ['miːnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [hɪmz] .

Includes	a	brief	introduction	to	the	meaning	of	the	hymns	.
包括	一个	简短的	介绍	到	这	意义	的	这	赞美诗	.

包括对赞美诗含义的简要介绍。

- [piː'piː] . $. -

47	pp	.	$	.	50
-	pp	.	$	.	-

47页，0.50美元

[greɪt] [ænd; ənd]['hoʊli] ['sætərdeɪ] : ['vespərz] [ænd; ənd] ['lɪtərdʒi] .

Great	and	Holy	Saturday	:	Vespers	and	Liturgy	.
伟大的	和	圣	周六	:	晚祷	和	礼仪	.

圣周六：晚祷和礼仪。

[ðə; ði][tekst][ʌv; əv] ['vespərz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['lɪtərdʒi] [ʌv; əv][ˌes 'tiː] . ['beɪzl][ðə; ði] [greɪt] , [kəm'pliːt]

The	text	of	Vespers	with	the	Liturgy	of	St	.	Basil	the	Great	,	complete
这	文本	的	晚祷	和	这	礼仪	的	英石	.	罗勒	这	伟大的	,	完全的

[wɪð; wɪθ][ɔːl][ðə; ði] ['riːdiŋz] ,

with	all	the	readings	,
和	全部	这	阅读	,

圣巴西尔大帝礼仪晚祷经文，包含所有读经。

[vəːsiz] , [ænd; ənd]['mjuːzɪk][fɔːr; fər][ðə; ði] . $1 . -

verses	,	and	music	for	the	Prokimena	.	$1	.	00
诗句	,	和	音乐	为了	这	普罗基梅纳	.	$1	.	-

诗歌和《普罗基梅纳》的音乐。1.00美元

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神